

Letting Go

Calea renunțării

David R.Hawkins
M.D.,Ph.D.

Cartea Daath, 2014



Cartea Daath
Publishing House

Copyright©2012, David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Traducere din limba engleză de Adina Ihora și Daniela Marin

Titlu original: Letting Go – The Pathway of Surrender

Publicată în România prin contract cu Veritas Publishing

P.O.Box 3516, W. Sedona, AZ 86340, USA

(928)282-8722; (928)282-4789(fax)

www.veritaspub.com

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HAWKINS, DAVID R

Letting go : calea renunțării / David R. Hawkins M.D.;

trad.: Adina Ihora, Daniela Marin;

ed.: Daniela Marin. - București : Cartea Daath, 2014

ISBN 978-606-8597-04-1

I. Ihora, Adina (trad.)

II. Marin, Daniela (trad. ; ed.)

139.9

Toate drepturile asupra prezentei ediții aparțin în exclusivitate Editurii Cartea Daath. Reproducerea integrală sau parțială a textului sau a ilustrațiilor din această carte poate fi făcută numai cu acordul editorului.

Această carte nu are intenția de a fi considerată un serviciu profesional legal medical sau de orice alt fel. Informațiile puse la dispoziție nu substituie un sfat sau un ajutor profesional. Dacă aveți nevoie de asistență legală, medicală sau de alt fel căutați aceste servicii profesionale competente. Autorul, editura, angajații sau agenții nu sunt responsabili pentru niciun fel de daune ce ar putea fi puse în legătură cu folosirea sau acordarea încrederii în informațiile conținute în această carte.

Copyright© 2014, Editura Cartea Daath, București, România

Cuprins

Cuvânt înainte	5
Prefață	17
Capitolul 1 – Introducere	23
Capitolul 2 – Mecanismul renunțării	33
Capitolul 3 – Anatomia emoțiilor	57
Capitolul 4 – Apatia și depresia	89
Capitolul 5 – Suferința	119
Capitolul 6 – Frica	139
Capitolul 7 – Dorința	167
Capitolul 8 – Mănie	187
Capitolul 9 – Mândria	207
Capitolul 10 – Cursajul	227
Capitolul 11 – Acceptarea	241
Capitolul 12 – Iubirea	249
Capitolul 13 – Pașea	267
Capitolul 14 – Reducerea stresului și a bolilor fizice	281
Capitolul 15 – Relația dintre minte și corp	292
Capitolul 16 – Beneficiile renunțării	311
Capitolul 17 – Transformarea	329
Capitolul 18 – Relațiile	353

Capitolul 19 - Realizarea obiectivelor profesionale	387
Capitolul 20 - Doctore, vindecă-te pe tine însuși.....	401
Capitolul 21 - Întrebări și răspunsuri	423
Index Anexa	449
Anexa A	450
Anexa B	459
Anexa C	465
Despre autor	469

CUVÂNT ÎNAINTE

Această carte pune la dispoziție un mecanism prin care ne putem accesa capacitățile înnăscute pentru fericire, succes, sănătate, bunăstare, intuiție, iubire necondiționată, frumusețe, pace interioară și creativitate. Aceste stări și capacități se găsesc în interiorul fiecăruiu dintre noi. Nu depind de circumstanțele exterioare și nici de însușirile personale; nu necesită credința într-un sistem religios sau altul. Niciun grup de persoane și niciun sistem de credințe nu sunt deținătorul păcii interioare, aceasta fiind inerentă sufletului omencesc în virtutea originii sale. Pacea interioară este mesajul universal transmis de orice mare învățător, înțelept sau sfânt. „Împărăția cerurilor [a lui Dumnezeu - n. tr.] este înăuntrul vostru.” Dr. Hawkins spune adesea: „Ceea ce căutați, nu este diferit de propriul vostru Sine”.

Totuși, cum poate fi ceva înnăscut - deci parte integrantă a ființei noastre autentice - atât de greu de atins? De unde toată această nefericire, dacă am fost menși să fim fericiți? Dacă „împărăția cerurilor” se află în interiorul nostru, atunci de ce ne simțim adesea „ca naiba”? Cum ne putem smulge din mlaștina neliniștii, care face călătoria spre pacea interioară să pară atât de anevoioasă și încetă ca o

broadă festosă? Sigur, este plăcut să știm că pacea, fericirea, bucuria, iubirea și succesul sunt intrinsece naturii umane. Ce este, atunci, cu toată furia, tristețea, disperarea, vanitatea, gelozia, anxietățile și meschinele judecăți critice cotidiene care înăbușă sunetul cristalin al tăcerii din interiorul nostru? Chiar există o cale de a ieși din marea aceasta și de a fi liberi? Putem să dansăm nestânjenți și cu bucurie? Să iubim tot ce este viu? Să trăim în propria ne-măreție și să ne atingem potențialul cel mai înalt? Să răspândim harul și frumusețea în lume?

În cartea de față, dr. Hawkins ne oferă o cale către eliberarea după care tânjim dar care ni se pare atât de greu de atins. A ajunge la ceva prin „renunțare”, pare a sfida logica și, totuși, dumnealui susține cu argumente din experiența sa clinică și personală că renunțarea este drumul cel mai sigur către deplina realizare de sine.

Mulți dintre noi au fost educați să considere că realizarea în planul munden și chiar în cel spiritual este posibilă numai „muncind din răpuri”, „muncind ca un cal”, „trăind din sudarea frunții” și folosind alte asemenea axiome care promovează autoconstrângerea, axiome moștenite de la o cultură impregnată de etica protestantă. Din această perspectivă, succesul necesită suferință, trudă, efort, „fără durere, nu există câștig”, se spune. Dar unde ne-au adus tot efortul și toată suferința? Ne simțim cu adevărat și profund împăcați? Nici vorbă. Încă există vinovăție interioară, vulnerabilitate la criticile sosite din afară, dorința de a primi

confirmări pentru acțiunile noastre și resentimente care ne macină.

Dacă citiți această carte, probabil că deja ați ajuns la capătul puterilor cu depunerea efortului. Este posibil să vă fi dat seama: cu cât vă agățați mai strâns de funie pentru a ajunge sus, acolo unde doriți să fiți, cu atât mai uzată și mai inflexibilă devine funia. Poate vă întrebați: „Oare nu există o cale mai ușoară și mai bună?” Sunteți dispuși să dați drumul funiei? Ce-ar fi să apelați la mecanismul renunțării, în loc de a depune efort în continuare?

Vă pot spune ce i s-a întâmplat unei persoane cu o educație înaltă, care încercase deja o sumedenie de metode de dezvoltare personală. În pofda succesului profesional, persoana respectivă avea probleme fizice și emoționale care nu păreau să se amelioreze în niciun fel și care, la un moment dat, au atins punctul critic. Întâlnirea cu doctorul David R. Hawkins și cu scrierile sale a declanșat o vindecare pe cât de neașteptată, pe atât de impresionantă.

La început, s-a manifestat scepticismul. După ce explorasem diverse orientări spirituale, filozofice și religioase obținând rezultate nesatisfăcătoare sau doar de scurtă durată, am abordat lucrările lui Hawkins gândind că „probabil se vor solda și acestea cu același rezultat.” Totuși, cântătorul conștient din mine a declarat „Să văd despre ce este vorba. Ce am de pierdut?” Așa că am citit „Putere versus Forță - Determinanții ascunși ai comportamentului

uman¹. La terminarea cărții, ceva din interiorul meu își dădea seama că „Sunt o persoană diferită față de cea care eram înainte de a o citi.” Asta se întâmpla în anul 2003. Chiar și acum, după mulți ani, efectul său catalizator încă influențează toate aspectele vieții mele.

Ceea ce m-a convins, în ultimă instanță, de adevărul conținut în lucrarea doctorului Hawkins, au fost transformările din conștiința mea fizică și nonfizică. Erau fapte concrete pe care le trăisem personal și pe care nu le puteam nega: vindecarea de o dependență pe care înainte, în ciuda multor încercări efectuate cu bună-credință, îmi fusese imposibil să o depășesc; dispariția unor alergii de care sufeream (alergia la părul de animale, alergiile la iedera otrăvitoare², alergiile la mușegai, febra fânului); renunțarea la resentimente puternice pe care le nutream de foarte multă vreme și dobândirea capacității de a vedea darurile ascunse ale unor traume din viața mea; vindecarea unor frici și a anxietății de care suferisem o viață întreagă și care constituiscă un obstacol serios în cariera și viața mea personală; soluționarea unor conflicte interioare majore legate de acceptarea de sine și de scopul vieții în general. Aceste realizări remarcabile de la nivelurile fizic și nonfizic nu au fost constatate numai de către mine, ci și de cei din jurul meu. Aceștia mă întrebau: „Cum îți explici schimbarea?” Dacă ar trebui să răspund acum la această întrebare, le-aș

¹ Editura Cartea Daed, 2003.

² Poison Ivy (în engl. în orig./n.tr.)

sugera să citească noua carte a dr. Hawkins: *Calea renunțării*. În ea sunt expuse considerentele practice ale procesului de transformare interioară resimțit la parcurgerea lucrărilor sale anterioare.

Calea renunțării oferă jaloanele necesare pentru a trăi o viață mai liberă de constrângeri oricărei persoane care este dornică să se imbarce în această călătorie. Dacă respectați principiile descrise în această carte, viața voastră se va schimba în bine. Acestea nu sunt nici greu de înțeles, nici greu de aplicat. Și nici nu costă nimic. Nu necesită vreo ținută specială, nici deplasarea în vreo țară exotică. Condiția cea mai importantă pentru efectuarea acestei călătorii este acceptul vostru de a renunța la atașamentul față de experiența voastră curentă de viață.

Așa cum arată dr. Hawkins, partea „meschină” din noi este atașată de ceea ce-i este familiar, oricât de dureros sau de inefficient ar fi acest lucru. Poate părea ciudat, însă, de fapt, sinei lui nostru - cu „s” mic - îi place o viață sărăcită și toată negativitatea care o însoțește: a te simți nedrept, lipsit de valoare, criticându-i pe ceilalți și judecându-te pe tine, a te simți plin de sine, trebuind să „câștigi” și să „ai dreptate” întotdeauna, plângând după lucruri trecute și temându-te de viitor, lîngându-ți rănilor, tânjind după confirmări și căutând să primești iubire în loc de a o da.

Suntem, care, dornici să ne imaginăm o viață nouă, definită prin succesul dobândit fără efort, eliberarea de resentimente, recunoașterea pentru tot ce ni s-a întâmplat până

În acest moment, inspirație, iubire, bucurie, decizii din care părțile implicate au de câștigat, feroce și expresie creatoare? Unul dintre cele mai mari obstacole în calea ferocei, ne spune dr. Hawkins, este convingerea că aceasta este cu neputință de obținut. „Trebuie să existe un dedesubt!”, „Este prea frumos ca să fie adevărat!”, „Asta li se poate întâmpla numai altora, nu și mie!”

Derul pe care ni-l oferă o persoană și un învățator ca dr. Hawkins este acela că avem prilejul de a vedea și de a cunoaște o ființă care ESTE însăși acea feroce, acea feroce fără de margini, care ESTE acea pace de netulburat. Cartea a fost scrisă pentru că a resimțit el însuși puterea mecanismului pe care îl descrie. A citi despre și a te afla în prezența unei asemenea ființe eliberate, ne oferă catalizatorul, speranța și impulsul necesare pentru a întreprinde propria noastră călătorie interioară. Astfel, în pofida cinismului sinelui nostru mărunț, mai există și Sinele care ne atrage atenția. Pentru început, poate că îl vom auzi chemarea pentru întâia dată ca venind din partea unei conștiințe avansate cum este dr. Hawkins, a unui învățator, ghid spiritual sau înțelept care au ajuns la realizarea Sineului. Apoi, pe măsură ce vom avea noi înșine experiențe personale ce țin de adevăr, vindecare și expansiune, vom percepe chemarea ca venind din interior. „Sinele învățatorului și acela al discipolului sunt unul și același”, spune doctorul Hawkins.

Dr. Hawkins radiază în exterior adevărurile cuprinse în această carte. Ca un călător conștient al ce eram, care

considera superficiale cele mai multe dintre scrierile spirituale contemporane, am dorit să verific și autenticitatea acestei lucrări. Pentru mine, era extrem de important să-mi dau seama dacă autorul se exprima ca urmare a unei autentice realizări interioare. Am găsit că răspunsul era: „Da!” Observații atente efectuate pe durata câtorva ani, în care i-am luat interviuri și l-am vizitat, mi-au confirmat starea lui spirituală avansată. În cartea de față, dr. Hawkins ne reamintește legea conștiinței, care afirmă: „Suntem cu toții conectați la nivel energetic, iar o vibrație superioară (precum aceea a iubirii) are un efect puternic asupra unei vibrații inferioare (cum este teama).” Simt că această lege este adevărată ori de câte ori mă aflu în preajma lui; câmpul său energetic transmite iubire vindecătoare și o pace profundă. Cum arată și în cartea de față, aceste stări superioare ne sunt accesibile tuturor și în orice moment.

Indiferent unde ne situăm pe drumul vieții, cartea aceasta ne va dezvălui care este „pasul următor” pe care trebuie să-l facem. Mecanismul renunțării descris de dr. Hawkins este aplicabil pe parcursul întregii noastre călătorii interioare; de la eliberarea de resentimente pe care le purtăm în noi încă din copilărie, până la renunțarea definitivă la ego-ul însuși. Astfel, cartea le este utilă în aceeași măsură celor care caută succesul lumesc pe plan profesional, clientului care urmează o formă de psihoterapie și dorește să-și soluționeze problemele emoționale, pacientului diagnosticat cu o boală fizică, precum și

căutătorului spiritual dornic să obțină iluminarea. Un pas important pentru noi toți, afirmă dr. Hawkins, este acela de a recunoaște că nutrim sentimente negative ca urmare a condiției noastre umane și să fim dispuși să le privim fără a le judeca critic. Putem năzui spre atingerea unei stări superioare de conștientizare nonduală, însă cum procedăm cu persistentul „sine meschin” dual, care ne îndeamnă să ne percepem ca fiind „mai buni” sau „mai răi” decât altcineva?

În cele zece cărți anterioare, dr. Hawkins a descris starea nonduală de iluminare cu o claritate a cunoașterii rar întâlnită. Cum spunca, cu umor, la începutul multora din conferințele sale, „Să începem cu sfârșitul.” Într-adevăr, în conferințele și cărțile sale, dr. Hawkins a elucidat în detaliu stările superioare de conștientă care constituie punctul culminant al evoluției umane interioare.

De această dată, în această carte publicată în ultima parte a vieții sale, dr. Hawkins ne aduce la un punct de plecare comun: recunoașterea existenței sinelui meschin. Pentru a ajunge unde ne dorim, trebuie să începem de unde ne găsim! Dacă vrem să ajungem de aici până dincolo, nu vom ajunge mai repede la destinație dacă ne păcălim singuri, spunându-ne că ne vom începe călătoria dintr-un loc mai apropiat de destinație. Cândind că suntem mai aproape de obiectivul nostru decât suntem în realitate, nu vom face decât să ne prelungim călătoria. Așa cum arată dr. Hawkins în această carte, este nevoie de curaj și de onestitate față de noi înșine pentru a recunoaște

negativitatea și meschinăria ascunse în noi. Numai atunci când vom recunoaște negativitatea pe care am moștenit-o odată cu condiția noastră umană, vom putea renunța la aceasta și ne vom elibera de ea. Nu trebuie decât să fim dispuși să recunoaștem și să acceptăm acea parte a experienței noastre umane. Acceptând-o, o putem transcende, iar dr. Hawkins ne arată calea prin care putem realiza cu succes acest lucru.

În această carte, cu precădere pragmatică, el ne propune o tehnică prin care putem transcende sinele meschin și accede la libertatea după care tânjim cu toții. Această stare de libertate interioară și de furtună netulburată ni se cuvine de drept, susține el. Pe măsură ce parcurgem cartea *Calea renunțării*, ne simțim încurajați și inspirați de expunerea cazurilor clinice pe care ni le împărtășește din practica sa de zeci de ani, în care a activat ca psihiatru. Caz după caz, avem prilejul să constatăm puterea renunțării în aproape orice domeniu al vieții: relații umane, stare de sănătate, mediu de lucru, activități recreative, evoluție spirituală, viață de familie, sexualitate, vindecare emoțională și recuperare din adicție.

Aflăm că răspunsul la problemele cu care ne confruntăm se află chiar în fața noastră. Renunțând la iluzajele interioare pe care i le-am impus, adevărul Sineului nostru interior reușește să răzbată în exterior și ne revelează calea spre scintătare. Alți învățători spirituali au pus accentul pe cultivarea păcii interioare ca unică soluție validă

pentru dificultățile personale, dar și pentru conflictele colective: „Mai întâi dezarmarea interioară, abia apoi dezarmarea exterioară” (Dalai Lama); „Fii chiar tu schimbarea pe care vrei să o vezi în lume” (Gandhi). Implicația reiese limpede. Fiind cu toții părți ale întregului, atunci când vindecăm ceva în noi înșine, vindecăm același lucru și pentru lumea în ansamblu. La nivel energetic, fiecare conștiință individuală este conectată la conștiința colectivă; prin urmare, vindecarea personală duce la apariția vindecării colective. Dr. Hawkins este, poate, primul care a încercat să înțeleagă acest principiu în lumina aplicațiilor științifice și clinice. Aspectul esențial este următorul: schimbându-ne pe noi, schimbăm lumea. Pe măsură ce iubirea câștigă tot mai mult teren în interiorul nostru, în exterior se manifestă vindecarea. Așa cum creșterea nivelului mării ridică toate vasele care plutesc pe ea, și strălucirea iubirii necondiționate din interiorul inimii omenești elevează tot ce ține de viață.

Dr. David R. Hawkins este un autor, psihiatru, clinician, învățător spiritual și cercetător al conștiinței, de renume mondial. Găsiți amănunte despre viața sa extraordinară în secțiunea *Despre autor* de la sfârșitul acestei cărți. Opera sa originală își răspândește lumina din sursa compasiunii universale, fiind dedicată alinării suferinței în

toate ipostazele vieții. Contribuția adusă de opera doctorului Hawkins la evoluția umanității depășește tot ce s-ar putea spune despre aceasta.

Starea de iluminare este desăvârșită în beatitudinea sa și nimeni nu și-ar dori să o părăsească decât pentru o abandonare totală în fața iubirii lui Dumnezeu și a semenilor noștri, pentru a le împărtăși și altora darul hărăzit. Această carte despre renunțare și întreaga activitate luminoasă a doctorului Hawkins sunt rodul acestei renunțări. Așa cum veți citi într-unul din capitole, o foarte profundă renunțare manifestată la un moment dat în viața doctorului Hawkins a permis reînnoirea propriei sale conștiințe pentru ducerea la bun sfârșit a anumitor angajamente luate față de umanitate. Starea de unitate nu s-a pierdut și nici nu a fost abandonată, însă iubirea sa extraordinară a trebuit să fie îndreptată spre provocarea exprimării inefabilului. Veți observa că unele dintre personajele folosite nu se conformează convențiilor gramaticale – „viața noastră”, ar fi un exemplu – deși sunt rezervate experimentării unei condiții spirituale care cunoaște unitatea impersonală a întregii vieți. Faptul că dr. Hawkins se reîntoarce în universul logicii și al limbajului pentru a ne face cunoscută „Harta conștiinței” – pentru ca și noi să ne împlinim destinul – spune foarte multe despre iubirea sa necondiționată față de umanitate. Arătându-ne

Letting Go - Calea renunțării

calea spre eliberare, dr. Hawkins ne oferă și șansa de a atinge.

Mulțumim, doctor Hawkins, pentru darul renunțării
depline!

Fran Grace, Ph. D., editor
Profesor de studii religioase și
custode al Camerei de meditație
a Universității Redlands, California
Fondator și director al Institutului
pentru o viață contemplativă
din Sedona, Arizona Iunie, 2012

PREFATĂ

În numeroșii mei ani de practică clinică în psihiatrie, țelul principal a fost să caut căile cele mai eficiente de alinare a suferinței umane sub toate formele sale, atât de numeroase. În acest scop, am explorat o multitudine de discipline ținând de medicină, psihologie, psihiatrie, psihanaliză, tehnici comportamentale, bio-feedback, acupunctură, nutriție și chimia creierului. Dincolo de toate aceste modalități clinice se aflau sisteme filozofice, metafizică, o mulțime de tehnici de vindecare holistică dar și cursuri de auto-dezvoltare, căi spirituale, tehnici de meditație și alte metode de extindere a conștiinței.

În toate aceste explorări, mecanismul renunțării s-a dovedit a aduce numeroase beneficii de ordin practic. Importanța sa a impus scrierea acestei cărți, pentru a le împărtăși și altora observațiile clinice și experiențele mele personale.

Cele zece cărți anterioare se concentrează pe stările avansate de conștiință și pe iluminare. În decursul anilor, am avut studenți care au asistat la conferințele noastre sau

au participat la Satsang-uri¹ au pus întrebări ce dezvăluiau obstacolele pe care le întâmpinau, în viața de fiecare zi, în atingerea Iluminării. Este practic și folositor să facem cunoscută o tehnică ce le va facilita depășirea cu succes a unor obstacole de genul: cum să facem față vicisitudinilor din viața de fiecare zi, eșecurilor, dezamăgirilor, stresului și crizelor sale? Cum să ne eliberăm de emoțiile negative și de impactul lor asupra stării de sănătate, a relațiilor afective și mediului de lucru? Cum să abordăm sentimentele incomode? Lucrarea de față oferă o modalitate simplă și eficientă de a elimina sentimentele negative și de a fi liberi.

Tehnica de renunțare constă dintr-un sistem practic de îndepărtare a obstacolelor și a atașamentelor. Aceasta ar mai putea fi numită și „mecanism de renunțare”. Eficiența sa a fost dovedită științific, iar unul dintre capitolele cărții se ocupă chiar de explicarea acestui aspect. Cercetările științifice au demonstrat că această tehnică este mai eficientă în atenuarea reacțiilor fiziologice la stres decât multe alte abordări din prezent.

După studierea celor mai multe dintre metodele diverse de reducere a stresului și de dezvoltare a conștiinței, prezenta abordare se remarcă prin simplitate, eficiență, eficacitate clinică, absența conceptelor îndolite și rapiditatea cu care își fac apariția rezultatele observabile.

¹ Satsang provine din limba Sanscrită, "Sat" înseamnă adevăr, iar "Sang" - companie. Satsang înseamnă, deci, compania adevărului, companie spirituală, compania celui înțelept, compania înțelepciunii pe care o purtăm în noi. (n. n.)

Simplitatea sa este înșelătoare și sprosce că maschează realul beneficiu al tehnicii. Succint spus, aceasta ne eliberează de atașamentele emoționale, confirmând astfel constatarea pe care au făcut-o toți înțelepții lumii, și anume că atașamentele sunt cauza primară a suferinței.

Mintea, cu gândurile ei, este stimulată de sentimente. Fiecare sentiment constituie efectul cumulat al multor mișcări de gânduri. Pentru că, pe tot parcursul vieții, cei mai mulți oameni își reprimă, suprimă și fac tot posibilul să scape de sentimentele lor, energia reprimată se acumulează și încearcă să se exprime prin tulburări psihosomatice, afecțiuni ale corpului, suferințe emoționale și comportament deviant în relațiile interpersonale. Sentimentele acumulate blochează dezvoltarea spirituală și a conștiinței, precum și succesul în numeroase aspecte ale vieții.

Astfel, beneficiile tehnicii renunțării sunt întâlnite la diferite niveluri:

La nivel fizic:

Eliminarea emoțiilor reprimite are un efect benefic asupra stării de sănătate. Ea diminuează fluxul excesiv al energiei din sistemul nervos autonom al corpului și elimină energiile din sistemul de energie folosit în acupunctură (sept demonstrabil printr-un simplu test muscular). De aceea, dacă o persoană recurge în mod constant la renunțare, tulburările fizice și psihosomatice se ameliorează și adesea dispar cu desăvârșire. Art loc, totodată, o inversare completă

a proceselor patologice din corp și revenirea acestuia la o funcționare optimă.

La nivel comportamental:

Deoarece se manifestă diminuarea treptată a anxietății și a emoțiilor negative, se simte din ce în ce mai puțin nevoia de escape prin intermediul drogurilor, alcoolului, distracției sau somnului în exces. În consecință, apare sporită vitalitatea, energia, prezența și stăruința de bine, însoțită de o funcționare mai eficientă și mai ușoară în toate domeniile activității umane.

Relații interpersonale:

Pe măsura renunțării la sentimentele negative, treptat se înmulțesc sentimentele pozitive, ceea ce are ca efect îmbunătățirea rapidă și observabilă a tuturor relațiilor umane. Sporește capacitatea de a iubi. Conflictele cu ceilalți încep să se reducă, astfel încât performanța la locul de muncă înregistrează o creștere. Eliminarea blocajelor negative permite exprimarea cu mai multă ușurință a intereselor vocaționale, iar comportamentul de autosabotare bazat pe sentimentul de vinovăție se manifestă din ce în ce mai rar. Dependința de intelectualism scade constant și se face din ce în ce mai des apel la cunoașterea intuitivă. Odată cu reluarea dezvoltării personalității și a evoluției spirituale, adesea se descoperă existența unor capacități psihice și creatoare nebanuite până atunci dar care se află în aște-

ptență în mai toți ca armare a reprimării de către emoțiile negative. Extrem de importantă este diminuarea treptată a dependenței, flagelul tuturor relațiilor umane. Dependența aduce după sine atât de multă durere și suferință, în ultimă instanță, ea poate însemna chiar violență și sinucidere. Pe măsură ce dependența se diminuează, apare și o descreștere a agresivității și a comportamentului ostil. Aceste sentimente negative sunt înlocuite de sentimente de acceptare și de iubirea celorlalți oameni.

Conștiință-Conștientizare-Spiritualitate:

Este un domeniu care poate fi accesat prin recurgerea constantă la mecanismul renunțării. Renunțarea la emoțiile negative înseamnă că persoana respectivă resimte o fericire, mulțumire, pace și bucurie spontane. Se manifestă o expansiune a conștiinței, o realizare a sine lui treptată și se experimentează adevărul. Sine interior. Învățăturile marilor învățați încep să se manifeste din interiorul persoanei, ca și cum ar fi o experiență personală a acestora. Renunțarea treptată la umblană permite, în stăruință, realizarea adevăratei libertăți personale. Renunțarea este unul dintre cele mai eficiente instrumente pentru atingerea dezideratelor umane.

Cu răbdare și subtilitate, oricine poate duce la îndeplinire aceste obiective pe măsură ce, în liniște, se supune mecanismului renunțării în viața de fiecare zi. Este plăcut

să asistăm la și să experimentăm eliminarea treptată a negativității și înlocuirea ei cu sentimente și experiențe pozitive. Informațiile cuprinse în această carte își propun să ajute cititorul să trăiască aceste experiențe implinitoare.

David R. Hawkins, M. D., Ph. D.
Președinte fondator al
Institutului pentru cercetări spirituale
Sedona, Arizona, Iunie 2012

CAPITOLUL 1

INTRODUCERE

Într-o zi, când mă aflam în stare de contemplație,
mintea m-a întrebat:
Ce este în neregulă cu noi, oamenii?
De ce fericirea nu durează?
Unde se află răspunsurile?
Cum să abordăm dilema umană?
Am înnebunit eu sau lumea a luat-o razna?
Soluția oricărei probleme pare să nu aducă decât o
distracție temporară, deoarece constituie însăși baza problemei.
Cum vă simțiți?
Să fie mintea umană ca o roată în care aleargă un
hamster fără nicio speranță de ieșire?
Dacă toată lumea este confuză?
Dacă Dumnezeu știe ce face?
Sau Dumnezeu a murit?
Mintea își continuă pălăvrăgeala,
bătând pe cineva secretul?

Oameni buni, nu vă faceți probleme: toți sunt disperati. Unii par să lucreze mai ușor. „Chiar nu-mi dau seama de ce se face atâta treabă” spun aceștia, „viața mi se pare simplă.” Ei sunt atât de speriați, încât nici nu o pot vedea așa cum este!

Să aflăm, însă, ce spun specialiștii. Confuzia lor este și mai elaborată, inventă într-un jargon impresionant și în complicate constructe mentale. Au sisteme de convingeri predefinite în care încearcă, dar răspușul, să te încredreze. Un timp acestea par să funcționeze, apoi cei care a apelat la specialiști revine în punctul din care a plecat.

A fost o vreme în care credeam că putem conta pe instituțiile sociale, însă acestea și-au trăit traoul, nimem nu mai are, acum, încredere în ele. Acum avem mai mult înstrănutur supraveghetare decât instituții în sine. Spitalele sunt monitorizate de numeroase agenții. Nimeni nu mai are timp pentru pacienți care se pierd în forfota din jur. Uitați-vă pe coridoarele spitalelor. Nu se văd nici medici, nici asistente. Aceștia se află în birouri și se ocupă de hârtioage. Întreaga scenă este dezumanizată.

„Ei”, spuneți voi, „trebuie să existe multe experți care să cunoască răspunsurile.” Când aveți o problemă, vă duceți la medic, la psihiatru, la un analist, un lucrător social sau astrolog. Vă atașați la o religie, citiți filosofie, urmați traininguri, orenți de seminările Erhard¹, recurgeți la tapping

cu terapia EFT². Vă echilibrați chakrele, încercați puțina reflexologie, apelați la acupunctura urechii, treciți la iudologie, încercați vindecarea cu lumină sau cristale.

Meditați, cântați mantră, beți ceai verde, încercați saltul pentrucoasta, respirați foc³ vortăți în limbă. Încercați meditația de centrare⁴, învățați NLP, încercați actualizările și perfecționați vizualizările studiați psihologia. Vă alătu- și un grup „magian”. Apelați la masajul rolling, încercați substanțe psihedence. Participați la ședințe de comunicare iuduminate, faceți jogging, urmați jazzercise, vi se fac clu- re, consultați nutriționiști, faceți aerobic, stați cu picioarele în sus și capul în jos, purtați bijuterii cu proprietăți mis- tice. Vă străduiți să deveniți mai intuitivi, să obțineți bio- feedback, încercați gestalt terapia.

Vă consultați homeopatul, chiropractionarul, armpatul. Încercați kinesiologia, vă descoperiți prin- cipalele agramă, vă echilibrați meridianele energetice, vă alătu- rați un grup de dezvoltare a conștiinței, luați calmante. Faceți injectii cu hormoni, încercați sărurile celulare, echilibrați nervii din corp, vă rugați, implorați și conjurați. Învățați

EFT (Emotionally focused Therapy) sau „tapping” (respectiv Tehnică de liberare emoțională (TEE)), sunt tehnici puternice, situate între acupunctură, meditație și autohipnoză, un fel de acupunctură pentru omul obișnuit prin care stimelăm anumite punctele meridianelor energetice în scopul eliminării negativității din corpul și din viața noastră. (n. tr.)

Kapalabhati sau „respirația focului” - tehnică de respirație din Miha Yoga (n. tr.)

Ekong Centered Meditation, sistem de meditație conceput și promovat de Helen Rainoff (n. tr.)

protecția astrală. Deveniți vegetarieni. Nu mâncați decât varză. Încercați dietă macrobiotică. folosiți numai produse organice, excludeți alimentele modificate genetic. Mergeți să întâlniți vrăci amerindieni. faceți saună în camera de transpirație. Încercați amestecuri de ierburile chinezești. moxobustie. masaj shiatsu, acupresură, feng shui. Călătoriți în India. Găsiți un nou guru. Vă dezbrăcați. Înotat în Gange. Meditați asupra soarelui, Vă radeți părul de pe cap. Măncați cu mâinile, ajungeți într-un hal fără de hal, vă spălați cu apă rece.

Cantați, cântecul tribului. Vă străduiți viețile trecute. Încecați regresia hipnotică. Tipați în sesiunile de terapie prinăală. Loviți perne. Încecați un Feldenkrais⁵. Frecventați un grup de întâlnire pentru cupluri conjugale⁶. Mergeți la Unity⁷. Scrieți afirmații. Vă concepeți postere cu idcari⁸. Vă renastați. Căutați răspunsul prin I Ching. Etalați cărțile de tarot. Studiați filozofia Zen. Vă înscrieți la încă și mai multe cursuri și studii. Citiți zori de cărp. Faceți analiză tranzațională. Luați lecții de yoga. Pătrundeți în sfera

Metoda Feldenkrais învucită astfel după inițiatorul său, Dr. Moshe Feldenkrais) este un mod eficient de a controla durerea și stresul, recomandată pentru tratarea oricărui tip de tulburare neurologică din moment ce are succes în antrenarea sistemului nervos de a dezvolta și utiliza noi căi în jurul zonelor lezate (n. tr.)

¹ *Vezi „Marriage Encounter (M. E.)” la*
http://en.wikipedia.org/wiki/Marriage_Encounter (n.tr.)

Probabil că autorul se referă la Unity Health System n. 18

Vision board: present in orig. in tr.

scuntelei oculte. Studiați, magna. Lucrați cu un kahuna",
Realizați o călătorie șamanică. Stați sub piramidă. Încălziți pe
Nostradamus. Vă pregătiți mental pentru tot ce poate fi mai
cruș.

Practicați retragerea spirituală. Încorțați postul ritual. Luați amănăciuni. Actualizați un generator de ioni negativi. Urmați cursurile unei Școli de mistere. Învățați o mișcare de mână secretă. Faceți exerciții de tonifiere. Încorțați terapia culorilor. Ascultați înregistrări cu mesaje subliminale. Luați enzime pentru creier, antidepresive, rețineri florale. Petreceți sejururi în centre spa. Gătiți cu ingrediente exotice. Căutați tot felul de ciudățenii fermentate. Mergeți pe micșoguri îndepărtate. Plecați în Tibet. Căutați cu tot dinadinsul oameni sălbi. Formați cercuri în care vă plasați la mână și consumați substanțe halucinogene. Renunțați la orice sex sau să mai mergeți la film. Vă îmbrăcați în haine goibene. Intrați într-un cult.

Intercați nemănumărate tipuri de psihoterapie. Luați
caz la carantele-mimune. Vă abonați la un toptan de reviste
cu frați dieta Prutkin. Nu mâncați decât grapefruit-uri. Vi se
cașie viitorul în palmă. Adoptați sistemul de gândire New
York. Vă preocupați de ecologie. Vă propuneți să salvați
canta. Mergeți să vi se citească aura. Purați diverse crea-

„...în timpurile noastre, dintr-o seară se traduce prin „seară” un termen prin
care înțelegem al secolului „seară” „seară” Rabinov reprezintă
cristalizarea marșului în sistemul de bresle medieval. Termenul a
devenit însă complex și confuz și alături de „seară”, fiindcă
trebuie să se înțeleagă și alături de „seară” și alături de „seară”

taie. Vă interpretați astrograma în sistemul hindus. Participați la ședințe de channeling prin intermediul unui medium. Încercați terapie prin sex. Faceți sex tantric. Obțineți binecuvântarea lui Baba Nu știu-cum. Vă alăturați unui grup anonim. Mergeți în peregrinaj la Lourdes. Vă bălăciți în izvoare termale. Urmați cursurile Școlii Arica¹⁸. Purtați în călțări terapeutice. Vă împământați. Acumulați mai multă prana și expirați toată negativitatea aceea neagră și stătută. Încercați acupunctura cu ace din aur. Vă gândiți dacă să apelați la terapie cu vesică de șarpe. Încercați respirația chakrelor. Vă curățați aura. Meditați în Piramida lui Keops, Marca Piramidă din Egipt.

Spuneți că voi și prietenii voștri ați încercat deja toate acestea? O, omule! O, tu, flință mununată! Tragic, comic și totuși atât de nobil! În continuul căutările cu atâta curaj. Ce ne împinge să perseverăm în găsirea unui răspuns? Suferința? O da. Speranța? Cu siguranță. Dar mai este ceva.

Știm, intuitiv, că undeva există răspunsul absolut. Ne poticnim pe alei lăturalnice întunecate, nimerim în fundături și pe drumuri închise ajungem să fim exploatați, escrocați, dezamăgiți, sătui de toți și de toate și, totuși, continuăm să încercăm. Unde greșim? De ce nu găsim răspunsul?

Nu reușim să identificăm problema din aceea nu putem găsi răspunsul.

¹⁸ Școala Arica, Institutul Arica sau, simplu, Arica, este un grup de dezvoltare a potențialului uman creat în 1968 de filosoful bolivian Oscar Ichazo (m. 1994) (c. 11).

Poate că răspunsul este atât de simplu încât de aceea nu îl putem vedea.

Poate că soluția nu este „pe undeva, pe acolo” și de aceea nu o putem găsi.

Poate că suntem înconjuțați de atâtea sisteme de convingeri, încât nu mai reușim să percepem ce este evident.

Pe parcursul istoriei, o mână de oameni au reușit să atingă o claritate de excepție și au trăit experiența găsirii soluției ultime la toate vicisitudinile omenirii. Cum au reușit ei? Care este secretul lor? Noi de ce nu înțelegem ceea ce au reușit să ne învețe? Să fie aceasta o misiune aproape imposibilă sau lipsită de speranța reușitei? Și ce șanse are omul de a găsi cineva care nu este un geniu în ale spiritualității?

O mulțime de înși urmează diverse căi spirituale dar puțini reușesc să atingă țelul final: realizarea adevărului ultim. De ce se întâmplă astfel? Urmăm ritualul, respectăm dogma și practicăm plin de zel disciplina spirituală dar pentru a eșua o dată în plus! Chiar și atunci când lucrurile par să funcționeze, ego-ul își face din nou, repede, din nou și ne lăsăm prinși în mrejele mândriei și ale vanității gândind că de data asta deținem răspunsurile.

Abânți-ne de cei convinși că au dreptate! Și de cei care fac brucie cu orice preț!

Starea de confuzie ne salvează. Pentru cei care încă nu au pierdut complet încrederea în ei înșiși, în această stare de confuzie mai există speranță. Prețuiți-vă confuzia.

Pe măsură ce vă este cel mai bun prieten, cea mai bună protecție împotriva letalității răspunsurilor lor, împo-

triva impunerii forțate a ideilor lor. Dacă vă aflați în derută, încă sunteți liberi. Dacă vă aflați în derută, cartea aceasta vi se adresează.

Ce aflați din ea? O metodă simplă de a atinge o mare claritate și de a găsi soluții la probleme pe măsură ce acestea își fac apariția în viața voastră. Nu este vorba despre a găsi răspunsuri, ci de a demola însăși temelia unei probleme. Starea pe care au atins-o marii înțelepți în decursul istoriei, vă atâ chiar acum a dispoziție, soluțiile se găsesc în interiorul nostru și sunt ușor de găsit. Mecanismul renunțării este simplu iar adevărul se impune de la sine. Această metodă poate fi utilizată în viața de fiecare zi. Nu este însoțită de vreo dogmă sau de vreun sistem de convingeri. Puteți verifica voi înșivă felul în care acționează, astfel că nu puteți fi induși în eroare. Nu depindeți de niciun fel de învățătură. Metoda se ghidează după dictonurile:

„Cunoaște-te pe tine însuși” „Adevărul te va face liber” și „Împărăția lui Dumnezeu se află în interiorul tău.” Această metodă va funcționa și pentru cel omic și pentru cel pragmatic și pentru religios, și pentru ateu. Poate fi aplicată indiferent de vârstă și de arealul cultural din care proveniți. Este eficientă atât pentru persoanele spirituale, cât și pentru acelea neinteresate de spiritualitate.

Pentru că mecanismul vă aparține, nimeni nu vă poate deposeda de acesta. Sunteți protejați de dezamăgire. Vă veți da singuri seama ce este adevărat și ce sunt doar programe ale minții sau sisteme de convingeri. În timpul desfășurării

procesului, starea voastră de sănătate se va îmbunătăți, veți avea mai mult succes cu mai puțin efort, veți fi mai fericiți și mai capabili să simțiți iubirea adevărată. Prietenii voștri vor remarca diferența, schimbările sunt permanente. Nu veți atinge un „maxim”, pentru a vă prăbuși după aceea. Veți descoperi că în voi se ascunde un învățător interior.

În ultimă instanță, vă veți descoperi Sinele interior. În mod inconștient, ați știut dintotdeauna că el se află acolo. Când îl veți găsi, vă veți da seama că încercam să ne transmitem marii înțelepți din trecut. Veți înțelege toate aceste lucruri pentru că Adevărul este evident și pentru că el se află în interiorul Sinelui vostru.

Această carte este scrisă cu gândul la voi, cititorii. Este lesne de înțeles, ușor de parcurs și o lectură agreabilă. Nu aveți nimic de învățat sau de memorat. Pe măsură ce o citiți, veți deveni mai senini și mai fericiți. Pagină cu o pagină, materialul parcurs vă începe să vă aducă, în mod automat, experiența eliberării. Vă veți simți eliberați și eliberată. Tot ce faceți vi se va părea din ce în ce mai ușor. Vă așteaptă și câteva surprize extrem de plăcute care se privesc propria voastră viață! Lucrurile vor începe să meargă din ce în ce mai bine!

Dacă doriți, puteți fi sceptici. „Am mai fost dușul cu viața mea și înainte” așa că fiți oricât de sceptici credeți de necesar. Este chiar recomandabil să evitați entuziasmul excesiv. Acesta pune premisele dezamăgirii de mai târziu. De

accea, în locul entuziasmului este de preferat observația atentă

Este cât se poate de posibil, pe lumea asta, să primești ceva fără să oferi nimic în schimb? O, da, mai mult ca sigur. Mă refer la libertatea voastră de care ați uitat și pe care nu aveți idee cum să o trăiți. Ceea ce vi se oferă aici nu este ceva ce trebuie, în vreun fel sau altul, dobândit. Nu este ceva nou și nici nu se află în exteriorul vostru. Această libertate deja vă aparține; nu trebuie decât să o retrăziți și să o redescoperiți. Libertatea își va face apariția din nou și de la sine.

Vă fac cunoscute aceste lucruri numai pentru a vă pune în legătură cu sentimentele și experiențele voastre interioare. Această carte mai cuprinde, de altfel, multe informații utile pe care mintea voastră va fi încântată să le descopere. Procesul renunțării se va declanșa autonom, deoarece este specific minții să încerce să se elibereze de durere și suferință, căutând totodată să guste o mai mare fericire.

CAPITOLUL 2

MECANISMUL RENUNȚĂRII

Ce înseamnă asta?

Renunțarea se simte ca încetarea bruscă a unei presiuni anterioare sau ca eliberarea de sub o greutate. Este însoțită de o senzație subită de ușurare și de ușurință, însoțite de o fericire mai intensă și de sentimentul de a fi liber. Este, de fapt, un mecanism al minții și toată lumea l-a resimțit la un moment dat.

Iată și un bun exemplu în acest sens. Vă aflați în tonul unei discuții aprinse; sunteți furioși și supărați când, brodată, totul vi se pare absurd și ridicol. Începeți să râdeți. Tensiunea se deconstruează. Treceți de la furie, teamă și sentimentul de a fi atacat, la a vă simți brusc liberi și fericiți. A rădeți-vă cu nemișcarea ar fi dacă ați putea face acest lucru tot timpul, oriunde, în orice situație. V-ați putea simți permanent liberi și fericiți iar sentimentele voastre nu v-ar mai pune niciodată în situații dificile. La aceasta se rezumă întreaga tehnică a renunțării în mod conștient și frecvent. Când doriți acest lucru. Abia atunci veți fi numai voi

responsabil de modul în care vă simțiți și nu veți mai depinde de lumea din jur și de reacțiile voastre la ea. Încetați să fiți o victimă. Aceasta înseamnă să faceți uz de învățătura de căpătâi a lui Buddha, care îndepărtează presiunea dată de reactivitatea involuntară.

Putăm în noi un imens rezervor de sentimente, atitudine și convingeri negative care s-au acumulat în timp. Presența adunată ne face nefericiți și este cauza multor maladii de care suferim și a problemelor noastre de viață. Ne-am resemnat cu existența ei și o expediem afirmând că aceasta este „condiția umană”. Încercăm să scăpăm de această presiune în mii de feluri. O viață omenească obișnuită este trăită încercând să evităm sau să ne îndepărtăm de zbuciumul interior creat de frică și de amenințarea nefericirii. Suma de sine a tuturor este amenințată continuu atât dinăuntru, cât și din afara noastră.

Dacă ne privim viața înapoi, ne dăm seama că ea constituie, în esență, o lungă și complicată luptă pentru a încerca să scăpăm de temerile noastre interioare și a ne îndepărta așteptările pe care le-am proiectat asupra lumii. Presărate printre acestea, sunt momentele de bucurie în care ne-am eliberat temporar de temeri, însă acestea nu au dispărut definitiv și sunt tot acolo, așteptându-ne. Am ajuns să ne temem de sentimentele noastre pentru că acestea conțin atât de multă negativitate încât ne e teamă că, dacă le am analiza mai îndeaproape, negativitatea ne ar putea

coplesii. Ne temem de aceste sentimente pentru că nu deținem niciun mecanism conștient prin care să le putem stăpâni în cazul în care ar ajunge să ne potopească. Pundem teamă să le confruntăm, ele continuă să se acumuleze și în final ajungem ca, în secret, să privim moartea ca pe o izbăvire de toată această durere. Nici gândurile, nici faptele nu sunt dureroase ci sentimentele care le însoțesc. Gândurile în sine nu dor și dor sentimentele care le dau naștere!

Presiunea acumulată a sentimentelor dă naștere gândurilor

Un singur sentiment, de exemplu, poate adăuga mii de gânduri într-o anumită perioadă de timp. Luați, de exemplu, o amintire dureroasă din copilărie: un imens regret care a stat până acum acuma. Uitați-vă la toți anii de viață în care gândurile s-au asociat acelui unic sentiment. Dacă am putea elimina sentimentul dureros care a stat la baza lor, toate acele gânduri ar dispărea pe dată și nu am mai avea evenimentul respectiv.

Această observație se bazează pe considerații științifice din științifică. Gray-La Viollette integrează psihologia și fiziologia. Studii lor au arătat că tonanțitatea mintei organizează gândurile și memoria (Gray-La Viollette, 1981). Gândurile sunt arhivate în baza de date a memoriei în funcție de diferitele nuanțe ale sentimentelor asociate cu gândurile respective. De aceea, atunci când uităm sau abandonăm un sentiment, ne eliberăm și de toate gândurile care se asociază

Marele avantaj, ip a ști cum să renunțai,, este acela că se poate renunța la orice sentiment și la toate sentimentele într-o clipită, în orice moment sau loc, și că acest lucru se poate realiza încontinuu și fără efort

Ce înseamnă starea de renunțare? Înseamnă să fii eliberați de sentimente negative, astfel încât creativitatea și spontaneitatea să se poată manifesta fără opoziția sau interferența conștienței interioare. A fi liberi de conflicte interioare și de orice așteptări, înseamnă a le dăruia persoanelor din viața noastră libertatea cea mai mare. Acest lucru ne permite să experimentăm structura de bază a universului, care așa cum umnează a se descoperi, înseamnă manifestarea bunului cel mai înalt cu putință în orice situație dată. Poate că sună mai filozofic, nsă când acest lucru se întâmplă, este faptic adevărat, el fiind confirmat inclusiv prin experiența personală

Sentimente și mecanisme mentale

Noi abordăm sentimentele în trei modalități principale: suprimare, reprimare și evadare. Le vom discuta pe rând

1. Suprimare și reprimare. Acestea sunt modalitățile cele mai frecvente prin care ne îngropăm sentimentele și le dăm deoparte. În reprimare, acest proces este inconștient; în suprimare, procesul are loc conștient. Nu vrem să fim deranjați de sentimente și nici nu știm ce altceva să facem

cu ele. Cuvine, ne lăsam cuprinși de suferință și încercăm să funcționăm, totuși, cum putem mai bine. Sentimentele pe care decidem să le suprimăm sau, să le reprimăm sunt în acord cu programele conștiente și inconștiente pe care le purtăm în interiorul nostru ca urmare a convenențelor sociale și a educației primite în familie. Presiunea sentimentelor suprimate se traduce mai apoi ca iritabilitate, schimbări bruște de dispoziție, tensiuni în mușchii gâtului și apăsarea dintr-un de cap, crampe, tulburări ale ciclului menstrual, colită, indigestie, insomnie, hipertensiune, alergii și alte tulburări somatice

Când reprimăm un sentiment, o facem pentru că poartă atât de multă vinovăție și teamă în el încât acestea nici nu se mai resimt în mod conștient. De fiecare dată când sentimentul respectiv amenință să iasă la suprafață, el este ținut din nou în inconștient. Sentimentul, reprimat este apoi prelucrat în diverse moduri, pentru a ne asigura că va rămâne reprimat și în afara conștienței. Dintre mecanismele folzite de minte pentru a păstra un sentiment reprimat negarea și proiecția sunt, poate, cele mai cunoscute pentru că au tendința să se manifeste împreună și să se consolideze reciproc. Negarea are ca efect blocaje emoționale și de comunicare majore. Este, de obicei, însoțită de mecanismul proiecției. Din cauza vinovăției și a fricii pe care le resimțim, noi reprimăm impulsul sau sentimentul și negăm prezența acestuia oră în interiorul nostru. În loc să le simțim, le proiectăm în lumea exterioară și asupra persoanelor din jurul nostru

Trăim sentimentul, respectiv ca și când acesta i-ar aparține „lor”, ceilalți „ei” devin apoi dușmanul iar mintea caută și găsește justificarea de a și înfrân proiecția. Acum, vina aparține oamenilor, acurilor, instituțiilor, alimentației, condițiilor climatice, evenimentelor astrologice, condiției sociale, sortii, lui Dumnezeu, norocului, Satanei, strănilor, grupurilor etnice, rivalilor politici și altor lucruri exterioare nouă. În prezent, proiecția reprezintă mecanismul principal utilizat de către lume. Proiecția este răspunzătoare de toate războaiele, conflictele armate și dezordinea civilă. Suntem chiar încurajați să urâm dușmanul pentru a fi considerați un „bun cetățean”. Ne păstrăm stuma de sine în detrimentul celorlalți și, într-un final, aceasta are drept urmare destrămarea societății. Mecanismul proiecției stă la baza atacurilor violente, agresiunii și a oncării formei de distrugere socială.

2. Exprimare. Prin acest mecanism sentimentul este lăsat să se reverse, este exprimat sau transpus în ambă, corporal și manifestat ca atare în nesfârșite demonstrații de grup. Exprimarea sentimentelor negative lasă să iasă exact atâtea presiune interioară încât ceea ce mai rămâne să poată fi apoi suprimat. Este foarte important să înțelegem acest lucru pentru că mulți oameni din societatea noastră consideră, în prezent, că exprimarea sentimentelor îi eliberează de acestea. De fapt se întâmplă exact opusul. Exprimarea unui sentiment tînd, mai întîi, să o încurajeze propagarea

și să i alimenteze energia. În al doilea rând, exprimarea unui sentiment lasă ca ceea ce rămâne din acesta să fie suprimat din sfera conștiinței.

Echilibrul dintre suprimare și exprimare variază de la individ la individ în funcție de educația sa timpurie, de normele și moravurile culturale în vigoare și de mass-media. Exprimarea sentimentelor personale este la modă ca urmare a interpretării greșite a lucrărilor lui Sigmund Freud și a psihanalizei. Freud a remarcat că suprimarea sentimentelor stă la baza nevrozelor; de aceea, exprimarea lor a fost considerată a fi modalitatea de tratare a acestora. Această interpretare greșită s-a transformat în permisiunea de a fi indulgent cu propria persoană, în detrimentul tuturor celorlalți. Ceea ce afirma Freud de fapt în psihanaliza sa, este că impulsul sau sentimentul reprimat trebuie să fie canalizate subumane, socializate și canalizate spre elanurile constructive ale iubirii, activităților lucrative și creativității. Dacă ne descărcăm sentimentele negative asupra celorlalți, trăiesc aceeași experiență ca pe o agresiune, fiind la îndemna lor forțați să o suprimă, exprime sau să evite anumite sentimente. Din această cauză, exprimarea negativă nu are drept consecință deteriorarea și chiar distrugerea relațiilor dintre oameni. O alternativă mult mai preferabilă este asumarea responsabilității pentru toate sentimentele negative pe care le avem și încercarea de a le neutraliza. Altfel, vor rămâne să fie exprimate numai sentimentele

3. Evadare. Evadarea reprezintă evitarea sentimentelor prin recurgerea la diversione. Această evitare se bazează pe industria de divertisment și a producerii de băuturi alcoolice, ea fiind totodată și subterfugiul adaptat de dependenți de muncă. Escapismul și evitarea conștientizării lumii interioare sunt mecanisme pe care societatea le tolerează. Ne putem ignora sinele interior și ne putem împiedica adevăratele sentimente să iasă la suprafață printr-o varietate infinită de îndestulări dintre care multe ajung să se transforme în adicții pe măsură ce dependența noastră față de acestea crește.

Oamenii ar face orice ca să nu trebuiască să fie conștienți de sentimentele lor. Vedem cât de des schimbă unit programele la televizor din momentul în care intră în cameră iar apoi se plimbă de colo-colo de parcă ar fi în stare onirică, mintea lor fiind programată în permanență de informațiile inoculate pe această cale. Oamenii sunt îngroziți să se confrunte cu ei înșiși. Se tem până și de un moment de singurătate. De aici, activitatea lor frenetică: sunt într-o continuă și neîncetată socializare, discuție, trimiteri de SMS-uri, citesc, ascultă muzică, lucrează, călătoresc, vizitează orașe, fac cumpărături, se supraalimentează, joacă jocuri de noroc, se duc la film, se medicamentează, se drogheză și merg la petreceri.

Multe dintre mecanismele de evadare amintite anterior sunt greșite, stresante și înescuzate. Fiecare dintre acestea necesită cantități din ce în ce mai mari de energie

a sine și prin sine. Sunt necesare cantități imense de energie pentru a diminua presunsa crescândă a sentimentelor suprimate și reprimite. Se manifestă o reducere treptată a conștienței și o stagnare a maturizării. Creativitatea, energia și interesul autentic față de ceilalți se diminuează. Dezvoltarea spirituală stagnează și pot apărea lecțiuni fizice și emoționale, diverse maladii, îmbătrânirea precoce și chiar moartea prematură. Protecția sentimentelor reprimite are drept consecințe probleme și tulburări sociale, ca și exacerbarea individualismului și a brutalității atât de caracteristice societății contemporane. Mai presus de orice, are ca efect incapacitatea de a ubi cu adevărat și de a avea încredere în altcineva, manifestată prin izolare socială și ură la sine.

În contradicție cu cele de mai sus, ce se întâmplă atunci când decidem să renunțăm la un anumit sentiment? Energia din spatele acestuia cedează instantaneu și are loc o decompresie. Pe măsură ce continuăm să renunțăm, presiunea acumulată începe să scadă. Cu toții știm că atunci când renunțăm să ne agățăm de ceva, ne simțim imediat mai bine. Fiziologia corpului se modifică. Apar vizibile schimbări în ritmul în curbură pieu, respirație, puls, tensiune arterială, funcționare musculară, funcționarea tractului gastrointestinal și chimia sângelui. În starea de libertate interioară, toate funcțiile și organele corpului se îndreaptă spre condiția de normalitate și sănătate. Se manifestă o creștere imediată a tonusului muscular. Vederea se îmbunătățește, iar percepția

noastră despre lume și despre noi înșine se schimbă în bine.
Ne simțim mai fericiți, mai plini de iubire și mai relaxați

Sentimentele și stresul

Se face multă răvă și se acordă multă atenție noțiunii de stres, în lipsa unei reale înțelegeri a adevăratei sale naturi. Se spune că suntem mai predispuși la stres decât oricând. Care este cauza principală a stresului? În niciun caz, factorii externi, care îl exacerbează. Aceștia sunt doar exemplificări ale mecanismului pe care l-am descris drept protecție. Considerați vinovați sunt „ei” sau „asta” atunci când, de fapt, ceea ce simțim este eliberarea de presuarea interioară a emoțiilor reprimite. Sentimentele reprimite sunt acelea care ne fac vulnerabili la stresul exterior.

Adevărata sursă de stres este, de fapt, *interioară*; nu, exterioră, așa cum preferă unii să creadă. Disponibilitatea de a reacționa prin teamă, de exemplu, depinde de cât de multă teamă este deja prezentă în interior pentru a putea fi declanșată de un stimul. Cu cât în interior există mai multă teamă, cu atât percepția noastră asupra lumii se transformă într-o expectanță precaută și temătoare. Pentru cei care se teme lumea aceasta este un loc înspăimântător. Pentru cei care este furios, lumea aceasta este un haos plin de frustrare și de supărări. Pentru cel care se simte vinovat, este o lume a ispășirii și a păcatului, pe care le vede pretutindeni. Ceea ce ținem în noi, ne colorează lumea. Dacă vom renunța la vinovățe, vom vedea inocența, cineva dominat de vinovățe

noastră, va vedea numai răul din jur. Regula de aur este să ne concentrăm asupra a ceea ce reprimăm.

Stresul apare ca rezultat al tensiunii acumulate în urma sentimentelor pe care le reprimăm și le suprimăm. Aceasta tensiune caută o cale de a se elibera, prin umare evenimentele exterioare nu fac decât să declanșeze ceea ce, conștient sau inconștient am ținut în noi. Energia sentimentelor pe care le-am blocat re apare prin intermediul sistemului nervos autonom și produce modificări patologice care duc la îmbolnăviri. Un sentiment negativ provoacă imediat pierderea a 50% din forța musculară a corpului și ne îngustează câmpul perceptiv atât la nivel fizic, cât și la nivel mental. Stresul reprezintă o reacție emoțională la un factor sau stimuli declanșator. Stresul este determinat de sistemul nostru de convingeri și de presuările emoționale care i se asociază. Nu stimulul exterior constituie cauza a stresului, ci nivelul nostru de reactivitate la acesta. Cu cât călea noastră de renunțare este mai avansată, cu atât cu atât mai puțin predispuși la stres. Prejudiciul provocat de stres este numai și numai consecința propriilor noastre atitudini. Eficiența renunțării și diminuarea reacției corpului la stres au fost demonstrate științific prin diverse studii (vezi cap. 4).

Numeroasele programe de reducere a stresului din ultimii ani ne scapă esențialul. Acestea încearcă mai mult să tempereze efectele ulterioare ale stresului decât să elimine cauza, sau se concentrează asupra percepțiilor

evenimentelor exterioare. Este ca și cum s-ar dori scăderea febrei, fără a se încerca vindecarea infecției. Tensiunea musculară, de exemplu, este consecința anxietății, fricii furiei și vinovăției. Un curs despre tehnica relaxării musculare v-ar aduce beneficii foarte imediate. Ar fi mult mai eficient, în schimb, să eliminăm cauza acestei tensiuni latente, reprezentată de furie încă, vinovăție sau alte sentimente negative reprimare și suprimate.

Evenimentele de viață și emoțiile

Mintea rațională preferă să păstreze adevărata cauză a emoției în afara conștiinței și, în acest scop, se folosește de mecanismul proiecției. Învinovățește evenimentele exterioare sau alte persoane de „provocarea” unui anumit sentiment, iar pe sine se vede ca pe victima nevinovată și neajutorată a cauzelor exterioare. „Ei m-au înfuriat.” „Ei m-au supărat.” „Așa m-a speriat.” „Evenimentele care se petrec în lume sunt cauza anxietății mele.” De fapt, lucrurile stau exact pe dos. Sentimentele suprimate și reprimare caută o ouăpă de ieșire și folosesc evenimentele exterioare ca declanșatori sau scuze pentru a se manifesta. Suntem ca năvete vase sub presiune pregătite să scocă aburi atunci când se ivește ocazia. Declanșatorii noștri sunt armați și pregătiți să intre în acțiune. În psihiatrie, acest mecanism poartă denumirea de deplasare. Pentru că suntem deja furioși și evenimentele exterioare ne înfurie. Dacă, printr-o renunțare

constantă, am reușit să ne eliberăm de frica înăbușită în noi, atunci este foarte greu, dacă nu imposibil, ca cineva „oricine”, sau o simțare oarecare să reușească să ne mai înjurie. Același lucru este valabil pentru toate celelalte sentimente negative, din momentul în care s-a renunțat la acestea.

Ca urmare a condiționării sociale din societatea noastră, oamenii își suprimă și reprimă chiar și sentimentele pozitive. Iubirea suprimată se răsfrenge în mima „sfășiată” de lacrimi de inimă. Iubirea suprimată își face din nou apariția sub forma iubirii excesive a animalelor de companie sau a diverselor tipuri de idolatrie. Adevărata iubire este lipsită de teamă și se caracterizează prin non-atașament. Teamă de pierdere alimentează atașamentul inadecvat și posesivitatea bărbatului care nu este sigur de prietena lui, de exemplu, este foarte geroasă.

Când presiunea sentimentelor suprimate și reprimare pășește nivelul de toleranță al unei persoane, mintea ei va fi „unde va” un eveniment asupra căruia să-și poartă mânia sentimentelor, dându-se frâu liber. Astfel, cel care „kită multa mahnire va da naștere, inconștient al sentimentelor, pune de tristețe în viața sa. Cel care se teme va să se precipite asupra sa experiențe înfricoșătoare. Cel care va fi înconjurat de împrejurări care-l vor înfuria, iar el însuși se va considera tot timpul insultat. Așa cum a spus și Iisus Christos: „De ce vezi tu paiul din ochiul fratelui

tău și nu te uita cu bagare de seară la băna din ochii tău?" (Meti 7:3, Toți mari maeștri arată spre interiorul nostru

Tot ce există în univers, emite o vibrație. Cu cât vibrația este mai înaltă, cu atât ea este mai puternică. Pentru că sunt energii, și emoțiile emit vibrații. Aceste vibrații emoționale interacționează cu câmpurile energetice ale corpului și au efecte care pot fi văzute, simțite și măsurate. Filmele care redau imagini obținute prin fotografierea Kirlian, ca aceea realizată de dr. Thelma Moss, arată fluctuații rapide ale culorilor și dimensiunii câmpului energetic care apar la modificarea emoțiilor (Krippner, 1974). Câmpul energetic a fost în mod tradițional denumit „aură” și poate fi observat de persoane care s-au născut cu sau și-au însușit abilitatea de a percepe vibrațiile acale: frecvențe. Aura își schimbă culoarea și dimensiunea în funcție de emoțiile noastre. Testarea musculară demonstrează, la rândul ei, schimbările energiei care însoțesc emoțiile. Pentru că mușchii din corpul nostru răspund instantaneu la stimulii pozitivi sau negativi. Astfel, stările noastre emoționale de bază se transmit în întregul univers.

Mintea nu are anumite dimensiuni sau o mărime anume, nici nu este limitată în spațiu, de aceea, mintea, prin energia sa vibrațională, își transmite starea bazală pe o distanță nelimitată. Aceasta înseamnă că noi îi afectăm pe ceilalți în mod obișnuit și fără să ne dăm seama, prin gândurile noastre și starea emoțională. Ipotezele emoționale și formele gând asociate acestora pot fi detectate și

recepționate în mod conștient și de la mare distanță de diverși medii. Acest lucru poate fi demonstrat experimental, iar baza științifică a fenomenului a constatat un subiect de viu interes pentru fizica cuantică avansată.

Pentru că emoțiile emit un câmp de energie vibrațional, acestea influențează și determină persoanele existente în viața noastră. Evenimentele de viață ajung să fie influențate de emoțiile noastre reprimite și suprimate la nivel psihic. Astfel, fura atrage gânduri încărcate de furie. Regula de aur a universului psihic este aceea că „ceea ce se aseamănă, se adună” în mod asemănător, „iubirea atrage iubirea”, astfel ca persoana care a renunțat la o mare cantitate de negativitate interioară este acum înconjurată de gânduri plătitoare, evenimente pline de iubire, oameni iubitori și o mare de companie iubitoare. Acest fenomen explică numeroase pasaje din scripturi și zicale populare care au pus în circulație înțeleptul, precum: „Bogații devin și mai bogați iar săracii devin și mai săraci” sau „Celui ce are, i se va da”. Ca regulă generală, așadar, persoanele care se conectează în spațiu aduc în viața lor circumstanțe care încreștin starea lor, iar cele care degajă un aer de prosperitate atrag în existența lor abundenta.

Pentru că tot ce este viu este și conectat la nivelurile vibraționale ale energiei, starea noastră emoțională bazală este detectată de toate formele de viață însușite din jurul nostru, care reacționează la aceasta. Este binecunoscut faptul, că stările noastre își dau imediat seama de starea emoțională

bază a unei persoane. S-au realizat experimente care au demonstrat că până și dezvoltarea culturilor de bacterii este influențată de emoțiile umane, iar plantele înregistrează reacții măsurabile la starea noastră emoțională (Backster 2003).

Mecanismul renunțării

Renunțarea înseamnă a fi conștienți de un sentiment, a-lăsa să-și facă apariția, a-l trăi și a-l lăsa să-și urmeze cursul, fără a dori să schimbăm nimic la el și fără a face nimic în privința acestuia. Înseamnă, pur și simplu, a lăsa acele sentimente să existe și să vă concentrați asupra energiei din spatele său. Primul pas este acela de a vă permite să aveți sentimentul respectiv fără a-i opune rezistență, fără a încerca să îl exprimați în exterior, fără a vă teme de el, a-l condamna sau a adopta o atitudine moralizatoare în ceea ce-l privește. Înseamnă a renunța la confuzie și a vă da seama că nu este decât un sentiment. Tehnica ce trebuie aplicată este să acceptați sentimentul respectiv și să renunțați la orice strădanie de a-l schimba în vreun fel. Abandonați impulsul de a-i opune rezistență. *Opunerea de rezistență este aceea care face ca sentimentul să dureze.* Când renunțați să-i opuneți rezistență sau să-l aduceți schimbări, el se va preschimba în următorul sentiment și va fi însoțit de o senzație de ușurare. Un sentiment căruia nu i se opune

rezistență va dispărea pe măsură ce energia din spatele lui se disipează.

Când începeți procesul renunțării, veți constata că vă este teamă și vă simțiți vinovați de a avea sentimente negative; veți opune rezistență sentimentelor, suferinilor, emoțiilor în general. Pentru a le lăsa să se manifeste, este mai ușor să renunțați la reacția de a avea sentimente. Teamă de durama însăși este un excelent exemplu în acest sens. Ignorați-vă mai întâi de teama sau de vinovăția de a avea sentimentul respectiv și abia apoi adresați-vă acestuia.

Când începeți să renunțați la sentimente, ignorați toate gândurile care vă vin în minte. Concentrați-vă asupra sentimentului respectiv, nu asupra gândurilor. Acestea sunt interminabile, se autoconsolidează și dau naștere la încă și mai multe gânduri. Gândurile nu sunt decât raționalizări ale sentimentului care încearcă să justifice prezența unui sentiment sau a absenței. Adevăratul motiv al existenței sentimentului îl constituie tensiunea acumulată în spatele acestuia, această tensiune care îl forțează să se manifeste mediat. Gândurile și comentariile exterioare sunt doar o scuză inventată de minte.

Pe măsură ce ne familiarizăm cu procesul renunțării, vom observa că toate sentimentele negative sunt asociate cu o tensiune primară legată de supraviețuire și că sentimentele sunt de fapt programe de supraviețuire pe care mintea le consideră necesare. Tehnica de renunțare presupune, dreptat, aceste programe. Prin intermediul

acestui proces, motivul latent alier la baza sentimentelor devine din ce în ce mai evident.

Renunțarea înseamnă a nu nutri emoții puternice față de nimic. „Îmi este egal dacă se întâmplă un anumit lucru și imi este egal dacă nu se întâmplă.” Când suntem liberi, renunțăm de fapt la atașamente. Ne putem bucura de un anumit lucru, însă nu avem nevoie de el pentru a fi fericiți. Treptat, dependența noastră de ceva sau de cineva din afara noastră se va diminua. Aceste principii sunt în armonie atât cu principiul de bază al învățăturii lui Buddha, acela de a evita atașarea de fenomenele acestei lumi, cât și cu principiul de bază al învățăturii lui Iisus. „Fiți în lume dar nu ai umii.”

Uneori renunțăm la un sentiment și constatăm că acesta revine sau continuă să se manifeste. Aceasta se întâmplă pentru că au mai rămas urme din el și care trebuie să renunțăm. Am înăbușit aceste sentimente o viață întreagă și o mare cantitate de energie a fost împinsă în jos, iar acum aceasta trebuie să iasă la suprafață și să fie recunoscută. Când are loc renunțarea apare imediat un sentiment de ușurare și de fericire, aproape ca un „high” (stare extatică de fereire obținută în urma folosirii anumitor droguri).

Continuând să practicați renunțarea este posibil să vă mențineți în acea stare de libertate. Sentimentele vin și pleacă iar la un moment dat vă veți da seama că nu sunteți aceste sentimente ci că adevăratul vostru „eu” nu face decât să asiste la succedarea lor. Atunci veți înceta să vă identificați

fiind cu sentimentele voastre. „Eu” care observă și este conștient de ce se întâmplă, rămâne tot timpul neschimbat. Pe măsură ce deveniți tot mai conștienți de martorul neschimbător din interiorul vostru, începeți să vă identificați cu acel nivel al conștienței. Treptat, deveniți mai mult martorul decât subiectul care experimentează fenomenele. Vă apropiați din ce în ce mai mult de realul Sine și începeți să vă dați seama că ați fost induși în eroare de sentimente. Vă

considerați o victimă a sentimentelor voastre. Acum vă dați seama că acestea nu reprezintă adevărul, despre ființa voastră, sentimentele sunt create de ego, acel colecționar de programe pe care mintea le considera, în mod greșit, necesare pentru supraviețuirea voastră.

Consecințele renunțării sunt surprinzător de rapide și subtile, însă efectele sale sunt foarte puternice. De multe ori renunțăm la un sentiment sau la altul însă avem impresia că nu am făcut-o. Prietenii sunt cei care ne atrag atenția asupra schimbării din noi. Acest fenomen se întâmplă deoarece, atunci când se renunță complet la ceva, acest „eu” dispare din câmpul conștienței. Și pentru că nu ne dăm seama de acest lucru, nu ne dăm seama nici de dispența. Este un fenomen des întâlnit la cei care încep să-și dezvolte conștiența. Nu ne dăm seama de cantitatea de cărbuni care am scos-o cu lopata; vedem doar atât cât avem în mână la un anumit moment dat. Nu ne dăm seama cât de mult am scăzut grămada de cărbuni. Prietenii și membrii grupului sunt adesea primii care observă schimbarea.

Pentru a și urmări progresul, multe persoane în un jurnal al realizărilor în domeniu. Lucrul acesta ajută la depășirea opuneri de rezistență, care se exprimă de obicei prin: „Metoda asta nu funcționează.” Se întâmplă adesea ca persoane care au înregistrat progrese extraordinare să susțină că „Pur și simplu nu merge.” Trebuie să ne reamintim, uneori, cum eram înainte de începerea acestui proces.

Opunerea rezistenței la procesul renunțării

Renunțarea la sentimentele negative înseamnă demontarea ego-ului, care va opune rezistență cu orice preț. Aceasta ar putea însemna manifestarea de scepticism în privința tehnicilor aplicate, „întarrea” renunțării, resurgența bruscă a căpăținului sau eliberarea de sentimente prin exprimarea și manifestarea lor. Soluția constă în a continua, pur și simplu, să renunțăm la sentimentele pe care le aveți în legătură cu acest proces. Lăsați să se manifeste opunerea rezistenței fără să vă împotriviți aceasta.

Sunteți liberi. Nu sunteți obligați să renunțați. Nu vă forțază nimeni. Analizați, în schimb, teama din spatele opunerii rezistenței. De ce anume vă temeți în tot acest proces? Sunteți dispuși să renunțați la ceea ce vă provoacă această teamă? Continuați să renunțați la fiecare teamă, pe măsură ce își face apariția, iar opunerea rezistenței va înceta de la sine.

Să nu uităm că renunțăm la toate programele care au făcut din noi sclavi și victime o vreme atât de îndelungată. Programele acestea ne-au împiedicat să mai percepem adevărul identității noastre reale. Ego-ul pierde teren și va încerca tot felul de trucuri și șiretlicuri. Odată ce începem procesul de renunțare, simțurile ego-ului sunt numărate și puterea sa se diminuează. Unul din șiretlicurile la care recurge este să lase să treacă neobservată tehnica în sine, iar la un moment dat să considere subit că mecanismul renunțării nu funcționează, că lucrurile nu rămaseschimbate, că totul schema este confuză, dificil de ținut minte și de pus în aplicare. Acesta este un semn de progres în tactică. Înseamnă că ego-ul și-a dat seama că noi deținem puterea și controlul și că ne putem elibera, iar el pierde teren. Ego-ul nu ne cere preten. Ca „Master Control” din filmul *Tron* (1982), el ne vrea încălțușati de programele sale.

Renunțarea este o abilitate firească. Nu este ceva nou sau străin de noi. Nu este o învățătură esoterică, nici ideea de ură sau un sistem de convingeri. Facem doar apel la memoria noastră anterioară pentru a deveni mai liberi și mai conștienți. În timpul renunțării, nu ajută la nimic să ne împotrivim la tehnica în sine. Este mai bine să acționăm, și apoi. Până la urmă, se va vedea că toate gândurile înseamnă, de fapt, opunere de rezistență. Sunt imagini pe care mintea încearcă să le folosească pentru a ne împiedica să trăim realitatea. După ce corpul este întrebuințat o vreme tehnica renunțării, începând să se simtă seama ce se întâmplă cu adevărat, vom răde de

gândurile noastre Gândurile sunt niște contrafaceri, niște fantezii care ascund realitatea. Urmărirea gândurilor ne poate ține ocupați încontinuu. Iar într-o zi vom descoperi că ne aflăm exact în punctul din care am plecat. Gândurile sunt ca peștișorul dintr-un bol cu apă, apa fiind adevărata. Sine. Adevărata Sine este spațiul dintre gânduri sau, mai exact, câmpul de conștientizare tăcută existent dedesubtul tuturor gândurilor.

Știm cu toții cum este atunci când suntem absorbiți de o activitate și abia dacă observăm trecerea timpului. Minte este atunci, foarte liniștită iar noi facem pur și simplu ceea ce este de făcut, fără să opunem rezistență și fără efort. În momentele acelea suntem fericiți, poate chiar fredonăm în surdina o melodie. „Funcționăm” fără nici un stres. Suntem foarte relaxați, deși lucrăm. Deodată ne dăm seama că, de fapt, nici nu avem nevoie de toate gândurile acelea. Gândurile sunt ca momeala pentru pește: dacă uâm o înghițitură, suntem agățați. Este mai bine să nu ne lăosăm sepițiți de gânduri. Nu avem nevoie de ele.

În interiorul nostru, dar în afara sferei conștienței, sădăștănește adevărul că „deja știm tot ceea ce avem nevoie să știm.”

Este ceva ce se întâmplă în mod automat

Deși paradoxal, una din rezistențele la mecanismul renunțării apare chiar datorită eficienței acestor tehnici. Ceea ce se întâmplă este că recurgem la renunțare când viața nu ne merge strălucit, iar atunci suntem asaltați de emoții neplăcute. Când, în fine, reușim să renunțăm la acestea

depășim momentul și totul este bine din nou, încetăm să mai recurgem la renunțare. Aceasta este o greșală pentru că oricând de bine ne-am simți, tot mai rămâne ceva. Profități de stările voastre pozitive și de elanul renunțării. Continuați, pentru ca totul să fie din ce în ce mai bun. Renunțarea începe să ia un oarecare avânt. Odată ce ați început, este ușor să o faceți să continue. Cu cât vă simțiți mai bine, cu atât este mai ușor să recurgeți la renunțare. Acesta este momentul potrivit să coborâți în interior și să renunțați la toate lucrurile („deșeurile”) suprimate și reprimite, de care nu vă mai aminteți dacă ați fi într-o pasă proastă. Există întotdeauna un sentiment care trebuie abandonat și la care să renunțați. Când ne simțim bine, emoțiile sunt doar insesizabile.

Uneori, vă puteți simți blocați pe un anumit sentiment care este suficient să acceptați sentimentul de a avea un blocaj, și apoi să se manifeste și nu mai opuneți rezistență. Dacă nu reușește, încercați să renunțați la el pe fragmente mai mici. Blocajul care ar mai putea apărea este teama că, dacă renunțați la dorința de a avea ceva, nici nu-l veți obține. În realitate, este în avantajul vostru să analizați câteva idei mai degrabă temute și să renunțați la ele chiar de la început. Printre acestea se numără: (1) Merităm să obținem anumite lucruri doar dacă munim din greu, ne zbatem pentru ele, facem multe eforturi; (2) Suferința este benefică și bună pentru noi; (3) Nu primim nimic degeaba; (4) Lucrurile foarte simple sunt de fapt foarte multe. Renunțarea la unele dintre aceste idei psihologice în favoarea tehnicii în sine, vă va îngădui

să vă bucurați de lipsa de efort în aplicarea tehnicii și de ușurința sa.

CAPITOLUL 3

ANATOMIA EMOTIILOR

Psihologia emoțiilor umane este vastă și complexă. Ea traversează adesea numeroase simboluri și face referiri la mitologie, bazându-se pe ipoteze care sunt adesea dezbătute în pasiune. În consecință, există diverse școli de psihoterapie cu obiective și metode diferite. Simplitatea fiind unul dintre semnele distinctive ale adevărului, voi zugrăvi o viziune a emoțiilor simplă, practică și verificabilă care poate fi dobândită atât prin experiență personală, cât și prin verificare științifică.

Neopul supraviețuirii

Există o ramură a psihologiei pe care o veți studia, aceea care va deveni în viața obișnuită principala și unică preocupare, care va naște pe toate celelalte: este supraviețuirea. Fiecare ființă umană este orientată spre asigurarea supraviețuirii individului și supraviețuirea grupului cu care acesta se identifică: respectiv familie, grupurile iubite sau țara de origine. Omul se teme cel mai mult de pierderea capacității de

a experimentelor. În acest sens, sunt interesați de supraviețuirea organismelor pentru că ei consideră că sunt acest corp și că, prin armare, au nevoie de el pentru a-și duce existența. Pentru că se percep ființe separate și umilate, ei sunt sugrumați de sentimentul lipsei. Oamenii obișnuiesc adesea să caute în afara lor satisfacerea propriilor nevoi. Aceștia nu înțeleg să se simtă vulnerabili, pentru că își sunt înșelători și își sunt înșelați.

Mintea este, așadar, un mecanism de supraviețuire, iar metoda pe care o folosește în acest scop este utilizarea emoțiilor. Gândurile își fac apariția din emoții și, până la urmă, emoțiile sfârșesc prin a deveni o abreviere a gândurilor. Mă, dacă nu chiar milioane de gânduri pot fi înlocuite de o singură emoție. Emoțiile sunt mai simple și mai primitive decât procesele mentale. Instrumentul utilizat de minte pentru a-și atinge obiectivele emoționale, este rațiunea. Când este folosită de intelect, emoția primară latentă este de obicei înconștientă sau cel puțin situată în afara sferei conștienței. Când emoția latentă este uitată sau ignorată fără a mai fi experimentată, indivizii nu sunt conștienți de motivele care stau la baza acțiunilor lor și pișămănesc tot felul de motive plauzibile. De fapt, ei adesea nu știu de ce fac ceea ce fac.

Există o modalitate simplă de a deveni conștienți de scopul emoțional ascuns care stă la baza unei activități, iar aceasta este utilizarea întrebării „pentru ce?”. După fiecare răspuns, se întreabă din nou și din nou „pentru ce?” până

se descoperirea sentimentului primar. Iată un exemplu. Un bărbat își dorește un Cadillac nou. Mintea îi oferă toate noile logici pentru această dorință a lui. Însă logica nu înșelă decât chiar totul. Atunci bărbatul se întreabă „Pentru ce am dorește Cadillac-ul?”. „Ei bine”, răspunde tot el, „pentru a obține un anumit status, recunoaștere, respect și poziția socială a unui om de succes în societate”. Din nou se întreabă „Pentru ce am nevoie de status?”. „Ca să obțin respectul și aprobarea celorlalți”, ar putea el răspunde, „și pentru a consolida acest respect”. Din nou se întreabă „Pentru ce îmi doresc respect și aprobare?”. „Pentru a avea un sentiment de siguranță.” Din nou se întreabă „Pentru ce am nevoie de siguranță?”. „Ca să fiu fericit.” Succesul, recunoașterea, poziția socială, respectul și aprobarea, toate acestea sunt dorințe care au la bază sentimente de nesiguranță, nefericire și lipsa sentimentului de încredere în sine. Fiecare activitate sau dorință vor dezvălui că scopul ei principal constă din dobândirea unui anumit sentiment. Nu există alte scopuri, în afară de depășirea fricii și obținerea fericii. Emoțiile sunt legate de ceea ce considerăm noi că ne va asigura supraviețuirea, nu de ceea ce va realiza într-adevăr acest lucru. Emoțiile însele sunt de fapt cauze fricii primare care determină pe toată lumea să caute în mod constant siguranța.

Metoda emoțiilor

Metoda detaliată a nivelurilor de conștiență a fundamentele teoriei și a aplicațiilor practice se regăsește

În cartea *Putere versus Forță - Determinanți ascunși ai comportamentului uman* (Hawkins, 1995; 2012 și Cartea Daath, 2005).

Pe scurt, totul emite energie - fie pozitivă, fie negativă. Intuitiv putem face diferența între o persoană pozitivă (prietenoasă, sinceră, politicoasă, și una negativă (lacomă, necinstită, odioasă). Energia Mamei Tereza era evident diferită de energia lui Adolf Hitler - energia celor mai mulți oameni se situează undeva între cele două. Muzica, locurile, cărțile, animalele, intențiile și tot ce este viu emite o energie care poate fi „calibrată” în funcție de esență și nivelul ei de adevăr.

„Ceea ce se aseamănă, se adună.” Energii diferite alcătuiesc „tipare atractive” sau „niveluri de conștientă”. Harta Conștienței (vezi Anexa A, oferă o imagine linară, logaritmică, a acestui univers energetic neliniar. Fiecare nivel de conștientă (sau tipar atractor) este calibrat pe o scară logaritmică a puterii energetice, de la 1 la 1000. Nivelul Depinzi Iluminări (1000), din partea superioară a hărții, reprezintă cel mai înalt nivel care poate fi atins în regnul uman, este energia lui Iisus, a lui Buddha și a lui Krishna. Nivelul Rușina (20) se află în partea inferioară a hărții, în apropierea morții, reprezentând treapta cea mai de jos a supraviețuirii.

Nivelul Curajului (200) este valoarea critică ce marchează trecerea de la energia negativă la energia pozitivă. Este energia corespunzătoare integrității, onestității, puterii

memorie și capacității de a face față situațiilor. Nivelurile conștienței amplasate sub cel al Curajului sunt distructive, iar când cele amplasate deasupra Curajului stimulează viața. În simplul test muscular ne va dezvălui imediat diferența: stimulii negativi (sub 200) vor face mușchiul să se relaxeze, stimulii pozitivi (peste 200) vor face mușchiul să se contracte. Adevărata „putere” întărește „forța” ducând la distrucție. Dacă ne situăm peste nivelul Curajului, oamenii ne caută pentru că le dăruim energie („putere”) și ne manifestăm bunăvoința față de ei. Dacă ne situăm sub acest nivel oamenii ne evită pentru că le luăm din energie („forță”) și încercăm să-i folosim în vederea satisfacerii nevoilor materiale sau emoționale.

În cele ce urmează, vom descrie scala de bază coborând cu energiile superioare și coborând către energiile inferioare.

Pacea (600): Acest nivel este trăit ca perfecțiune, extaz, epuizare de efect și unitate. Este o stare de nondualitate, dincolo de separare și dincolo de intelect. Adesea ea „pacea lui Dumnezeu” care întrece orice pricepere”. Este descrisă ca „lumina de Lumină sau luminare. Este rar întâlnită la oameni umani.”

Încurajare (540): Este iubirea necondiționată și neschimbătoare în fața oricăror împrejurări și a acțiunilor altor oameni. Lumina strălucește de frumusețe și splendoare care este percepută în toate lucrurile din jur. Perfecțiunea

creației devine evidentă. Se manifestă apropierea de unii și descoperirea Sineului, compasuna față de toți și de toate o imensă răbdare, sentimentul unității cu ceilalți oameni și preocuparea față de fericirea lor. Predomină sentimentul realizării de sine și al independenței.

Iubirea (500): Un fel de a fi iertător, plin de atenție și susținere. Nu pornește din minte, emană mai degrabă din inimă. Iubirea se concentrează asupra esenței unei situații, nu asupra detaliilor acesteia. Are în vedere întregul, nu părțile separate. Pe măsură ce percepția este înlocuită de viziune, iubirea nu mai este părtinitoare, remarcând valoarea intrinsecă și motivele de a iubi tot ce există.

Rațiunea (400): Este cea care face deosebirea între oameni și regatul animal. Reprezintă capacitatea de a vedea lucrurile în mod abstract, de a conceptualiza, de a fi obiectivi, precum și de a lua decizii rapide și corecte. Își dovedește enorma utilitate în rezolvarea de probleme. Știința, filozofia, medicina și logica sunt expresii întâlnite la acest nivel.

Acceptarea (350): Aceasta este o energie calmă, relaxată, armonioasă, flexibilă, primitoare și lipsită de rezistență interioară. „Viața este frumoasă. Tu și eu suntem așa cum trebuie. Mă simt conectat.” Această energie ia viața așa cum este. Nu este nevoie să dai viaa pe ceilalți sau pe viață.

Bunăvoința (310): Această energie ajută la supraviețuire în virtutea unei atitudini pozitive care înămpină cordial toate manifestările vieții. Este o energie prietenoasă, care se face utilă, dorește să ajute și se pune în serviciul celodată.

Neutralitatea (250): Această energie promovează un mod de viață confortabil, pragmatic și relativ liber de emoționalitate. „Să se bine oricum.” Nu adoptă poziții inflexibile, nu este înfrică și nu este competitivă.

Curajul (200): Energia aceasta afirmă: „Pot să fac asta!” Este plină de hotărâre, pasionată de viață, productivă, independentă și plină de putere interioară. Face posibilă acțiunea efectivă.

Mândria (175): „Calea mea este calea cea mai bună”, susține acest nivel. Se concentrează pe realizare, dorință de învingătoare, dorință de a fi considerat special și pe perfecționare. Se simte „mai bine decât...” și superior celorlalți.

Manie (150): Această energie învinge sursa provocatoare de tensiune prin forță, amenințări și atac. Este iritabilă, explozivă, aprigă, volatilă și plină de resentimente. Îi place să „fie în față” în sensul de „ți arăt eu ție”.

Dorința (125): Este într-o permanentă căutare a câștigului pozițiilor, plăcerii și urmărește să primească ceva mai mult decât altcineva. Este inepabilă, neîndulcită satisfăcută și tot timpul tanțește după ceva. „Trebuie să am și eu asta.” „Dă-mi ce vreau și dă-mi asta ACUM!”

Teama (100): Această energie sesizează pericolul, care este „potențial de rău”. Este evitantă, defensivă, preocupată de siguranță posesivă față de ceilalți, geloasă, neînșită, anxioasă și vigilență.

Suferința (75): La acest nivel se manifestă neajutorarea, disperarea, sentimentul pierderii cuiva, regretul și sentimentul că „aș fi vrut să...”. Separare. Depresie. Tristețe. Sentimentul de a fi un „ratat”. Măhnire profundă de genul „nu mai pot continua în felul acesta”

Apatie (50): Această energie se caracterizează prin lipsa de speranță, a face pe nimeni, a fi „epuizat” pe alții, a fi imobilizat, precum și sentimente de genul „nu pot” și „cui îi pasă?”. Sărăcia este des întâlnită la acest nivel.

Vinovăția (30): În acest câmp energetic, persoana dorește să pedepsească și să fie pedepsită. Conduce la autortospingere, masochism, renușcări, „a se simți rău” și la autosabotaj. „Este vina mea.” Predispoziția la accidente, comportamentul suicidar și proiectarea urii de sine asupra celorlalți, care sunt „răi”, sunt frecvent întâlnite la acest nivel. Constituie baza numeroaselor afecțiuni psihosomatice.

Răplăca (20): Se caracterizează prin umilință, zăgăzuită prin expresia „a lăsa capul în jos”. Este, în mod firesc, acompaniată de ostracizare. Este distructivă pentru sănătate și duce la cruzime față de sine și de ceilalți.

În general, putem afirma că partea inferioară a scalei este asociată cu frecvențe inferioare ale vibrației energiei inferioară, putere inferioară, circumstanțe de viață mai dificile, relații mai nepotrivite, mai puțină bogăție, mai puțină iubire, sănătate fizică și emoțională mai precară. Din cauza energiei inferioare, acești oameni nevoiți se epuizează la

multiple niveluri. Ei sunt adesea occhiți și sfârșesc prin a fi omorâți de oameni de același nivel (ajung în închisoare la exemplu).

Pe măsură ce renunțăm la sentimentele negative, arta noastră ascensională treptată pe scallă, spre nivelul Curajului și alina dincolo de acesta, ceea ce are drept consecință o mai mare eficiență, mai mult succes și mai multă abundență de bunădintă fără efort. Tindem să căutăm compania acestor persoane. Spunem despre acestea că sunt „sus-puse”, care răspândesc energia vieții tuturor lucrurilor vii din jurul lor. Animalele se simt atrase de acești oameni. Fac minuni, ca o plantă verde și influențază pozitiv viața tuturor celor care intră în contact cu ei. La nivelul Curajului, sentimentele negative nu au dispărut cu totul, însă acum dispunem de suficientă energie ca să ne ocupăm de acestea pentru că ne-am câștigat puterea și sentimentul de adevărat. Călea noastră rapidă de a ajunge din joasă scallă, în partea superioară, este de a spune adevărul atât nouă înșine, cât și celorlalți. Nivelurile energetice mai sunt asociate, în mod tradițional, cu centri energetici ai corpului cunoscuți și sub denumirea de „chakre”. Chakrele sunt centri energetici prin care se presupune că ar circula „energia kundalin”, odată ce aceasta este trezită la nivelul Curajului (200). Centri energetici (chakre) pot fi măsurate prin diverse tehnici medicale și instrumente electronice sensibile. Pe Harta Conștiinței, chakrele calibreză după cum urmează: chakra Coroanei (600), și Treilea Ochi (525), a Gâtului (350), a Inimii (505), a

Plexului Solar (273), Sacrală sau a Splinei (275) chakra Bază sau a Rădăcinii (200). Când ne eliberăm de sentimentele negative, energia din chakrele superioare sporește. În loc de obiceiul „a ne vărsa fierea (chakra a doua) pe cineva” de exemplu, de acum ar va spune despre noi că suntem „înmoși” (chakra a cincea).

Sistemul nostru energetic are un impact direct asupra corpului fizic. Energia din fiecare chakră circulează prin canalele (numite meridiane) întregului corp energetic care este ca o matriță a corpului fizic. Fiecare meridian este asociat unui anumit organ, fiecare organ este asociat unei anumite emoții. O emoție negativă tulbură echilibrul energetic al meridianului de acupunctură asociat și al organului corespondent. Depresia, disperarea și melancolia, de exemplu, sunt asociate meridianului ficat, prin urmare aceste emoții tind să intervină în buna funcționare a ficatului. Fiecare sentiment negativ afectează un organ al corpului și, cu trecerea timpului, organul respectiv se îmbolnăvește și poate chiar înceta să mai funcționeze.

Cu cât starea noastră emoțională este mai proastă, cu atât avem o influență mai negativă nu numai asupra propriei vieți, ci și asupra universului viu care ne înconjoară. Cu cât nivelul nostru emoțional este mai evoluat, cu atât viața noastră devine mai pozitivă sub toate aspectele și vom susține ansamblul vieții care ne înconjoară. Pe măsură ce emoțiile negative sunt recunoscute și eliminate prin mecanismul renunțării, devenim mai liberi și ne deplasăm

ascendent pe scară, trăind din ce în ce mai multe sentimente pozitive.

Toate emoțiile inferioare constituie huză și ne împiedică să percepem realitatea Sineului nostru adevărat. Pe măsură ce ajungem, prin renunțare, în partea superioară a scalei și ne apropiem de vârf, începe să se manifeste un nou tip de experiență. Chiar în vârful scalei, începem să ne recuzăm Sinele adevărat și să trăim diferite niveluri de iluminare. În această etapă, cel mai important este să observăm că, pe măsură ce progresăm și ne eliberăm, încep să se manifeste ceea ce este undebăte cunoscut ca realizare spirituală, intuiție și dezvoltarea conștiinței. Este o experiență nouă pentru toți cei care renunță la sentimentele lor negative. Ei devin din ce în ce mai conștienți. Ceea ce este posibil de văzut sau de experimentat la niveluri inferioare ale conștiinței devine evident și cât se poate de clar la nivelurile sale superioare.

Am înțeles emoțiile

Experimentele științifice au arătat că toate amintirile sunt asociate în banca de date a memoriei printr-un sistem de înregistrare bazat pe asocierea sentimentului și a variațiilor subtile (Gray - La Violette, 1982). Amintirile sunt clasificate în funcție de cantitatea sentimentului și nu în funcție de evenimentul care le-a provocat. În consecință, există o bază de date pentru observația că autoconștientizarea este mai eficientă în cazul analizării sentimentelor decât a gândurilor.

rilor. Gândurile asociate chiar și unui singur sentiment, se pot număra cu mii. Înțelegerea emoției care stă la baza gândurilor și a manevrării ei corecte este, așadar, mai gratifiantă și mai puțin consumatoare de timp decât aplicarea simplă a gândurilor însele.

La început, dacă cineva nu este familiarizat cu tot ce ține de sentimente, este de preferat să înceapă doar prin a le observa, fără a face nimic în privința acestora. Astfel se vor clarifica unele lucruri ce țin de relația dintre sentimente și gânduri. De exemplu, anumite tipuri de gânduri care tind să se repete pot fi lăsate deoparte, până este identificat sentimentul care li se asociază. Deupra sentimentului se poate interveni dacă acceptăm mai întâi că el există, fără a opune rezistență sau a-l condamna existența. Abia după aceea se începe golirea sentimentului de energia pe care o conține, lăsându-l să fie doar ceea ce este, până își epuizează toată energia. Ceva mai târziu pot fi analizate și gândurile din trecut care, veți constata că se vor fi schimbat între timp. Dacă ai renunțat în totalitate la un anumit sentiment, eliberându-vă de acesta, toate gândurile asociate lui vor fi dispărut fără urmă la rândul lor, fiind înlocuite de un gând generalizator care va expedia rapid chestiunea în cauză.

Iată și un exemplu în acest sens: cineva, un bărbat și-a răscumpărat pașaportul cu puțin timp înaintea unei călătorii într-o țară străină. Pe măsură ce se apropia data plecării, panica bărbatului era din ce în ce mai mare. Mintea lui

se învârtise, încercând să-și dea seama unde s-ar fi putut răscumpăra pașaportul. L-a căutat prin toate culturile casei. A încercat, inutil, tot felul de artificii mentale pentru a-și aminti unde-l pusese. S-a ocarât în fel și chip: „Cum mi s-a putut fi atât de tâmpit încât să-mi pierd pașaportul? Acum nu mai am timp să obțin unul altul!” Pe măsură ce se apropia ziua fatidică, omul era pus în fața adevăratei dileme: nu tu pașaport, nu tu călătorie. Dacă nu pleca în călătorie, s-ar fi confruntat cu numeroase consecințe nepăcute: ar fi pierdut călătoria combinată și în interes de afaceri și de plăcere. Iar absența lui ar fi creat o situație dificilă. Într-un final, și-a amintit să aplice tehnica renunțării.

Așezat și a început să se întrebe: „Care este sentimentul de bază pe care l-am ignorat până acum?” Spre surprinderea lui, sentimentul de bază a reieșit a fi mâhnirea profundă. Mâhnirea era asociată cu faptul că nu dorea să se despărțea de o persoană pe care o iubea foarte mult. Acestui sentiment i se asocia și teama de pierderea relației sentimentale sau cel puțin fragilizarea ei din cauza plecării sale. Pe măsură ce renunța la mâhnire și la teama care îi era asociată, s-a simțit deodată împăcat cu situația. A ajuns în cele din urmă la concluzia că dacă relația respectivă nu putea dura mai mult de două săptămâni de absență, nu merita să se chină nedreptățile cu firea; deci, până la urmă, nu exista nimic de pierdut. Când s-a simțit împăcat cu el însuși, și-a adus aminte unde se afla pașaportul. Acesta se afla într-un loc atât de ușor de găsit și de evident, încât numai un

bloca, inconștient ar fi putut explica de ce nu-și adusese aminte unde a pusese. Nu mai este nevoie să spunem că toate mune de gânduri legate de lipsa pașaportului, călătoria ratată și posibilele consecințe au dispărut imediat și fără de urmă. Starea lui emoțională s-a schimbat, din frustrare, în recunoștință și fericire.

Renunțarea se poate dovedi foarte utilă în situațiile din viața de fiecare zi, însă recurgerea la aceasta în situație de criză poate fi crucială în prevenirea și alinarea marilor suferințe. Apariția unei crize de viață este, de obicei, însoțită de o emoție copleșitoare. Criza respectivă vizază unul din domeniile noastre majore de sentimente suprimate sau reprimare. În aceste situații, problema nu o constituie identificarea emoției, ci mai degrabă modul de abordare a excesului emoțional.

Abordarea crizelor emoționale

Pentru că aceasta este o problemă delicată pentru cei mai mulți, consider necesare câteva lămuriri. Sunt câteva tehnici care ajută la parcurgerea mai rapidă a unei perioade de tumult emoțional și cu rezultate mai bune decât dacă am lăsa emoțiile să se manifeste nestânjenit. Amintiți-vă mecanismele uzuale pe care le folosesc în mod conștient pentru gestionarea emoțiilor, respectiv suprimarea, sau reprimarea, exprimarea sau evitarea. Acestea sunt dăunătoare numai atunci când sunt utilizate fără o intenție conștientă. În cazul încărcăturii emoționale excesive este re-

comandabilă utilizarea lor, însă o utilizare conștientă. Unul din aceste manevre îl constituie reducerea cantității excesive de emoție, pentru ca aceasta să poată fi deconstruită și să se poată renunța la ea pe porțiuni mai mici (procesul este deosebit mai jos). Astfel, în acest caz este în vârstă să respingi, în mod conștient cât de mult poți, pentru moment, din emoția respectivă. Intensitatea emoției poate fi redusă prin împărtășirea ei cu prietenii apropiați sau cu mentorii voștri. Prin simpla exprimare a sentimentului respectiv, o parte din energia din spatele lui este diminuată. Este de asemenea permis în această circumstanță, să vă ocupați în mod conștient de mecanismele de evadare cum ar fi participarea la un eveniment social pentru a pune distanță între voi și ceea ce vă afectează, să vă uceși cu odinete, să vă uitați la televizor, să mergeți la film, să ascultați muzică, să faceți dragoste sau orice altceva obișnuiți să faceți. Când sentimentul s-a diminuat în cantitate și intensitate, cel mai bine este să începeți să renunțați la aspectele puțin importante ale situației, și nu la întreaga situație și la emoția care o însoțește.

Pentru a ilustra aceste spuse, să luăm exemplul unui bărbat care, după mulți ani de activitate într-o companie, și-a pierdut jobul și este, acum, cuprins de disperare. Prin utilizarea celor trei mecanisme descrise anterior, o parte din emoție poate fi diminuată. După aceea, bărbatul respectiv se poate concentra asupra unor detalii mai puțin importante privind jobul. Ar putea, de exemplu, să

renunțe la dorința de a lua prânzul acolo unde prânzeau obișnuit împreună cu colegii de serviciu? Ar putea renunța la dorința de a și parca mașina pe locul de parcare al companiei unde și parcase mașina în trecut? Ar putea renunța la dorința de a lua același ascensor? Ar putea renunța la atașarea față de biroul la care a lucrat în cadrul companiei? Ar putea renunța la atașarea restrînsă față de secretară și de altudinea c. prietenoasă față de el? Ar putea renunța la atașarea față de contabilul la care a lucrat? Ar putea renunța la a-și vedea șeful în fiecare zi? Ar putea renunța la sentimentul de familiaritate dat de zgomotul de fond din biroul în care lucra?

Scopul renunțării la aceste aspecte minore ale unui serviciu pierdut, care ar putea părea banale este acela de a aduce mintea în starea de renunțare. Starea de renunțare ne propulsează la nivelul curajului sentimentele negative au fost recunoscute și s-a lucrat asupra lor; în consecință, acestea și-au pierdut încălțătura emoțională. Dintr-o dată, ne dăm seama că avem curajul de a ne confrunța cu o situație de a ne recunoaște sentimentele și de a lua măsuri în privința acestora. Curioasă este că pe măsură ce se renunță la aspectele banale, evenimentul principal devine din ce în ce mai puțin apăsător. Fenomenul se petrece deoarece, atunci când aplicăm mecanismul renunțării asupra unei emoții, renunțăm în același timp la toate emoțiile. Este ca și când toate emoțiile ar avea la bază o aceeași energie, deci când renunțăm într-o direcție este ca și când am renunța și

sentimentele care sunt, aparent, în direcția opusă. Aceasta ține de experiența clinică și este nevoie de o experiență personală pentru a vă convinge de acest lucru.

După utilizarea celor patru metode anterioare (primare, exprimare, evadare și renunțarea la aspectele minore), se producează și o a cincea. Orice emoție puternică este, de fapt, un conglomerat de emoții subsidiare iar regul complex emoțional poate fi descompus. Astfel, citind la exemplul anterior, bărbatul care și-a pierdut serviciul a fost inițial copleșit de disperare; însă, pe măsură ce începe să renunțe la sentimentele periferice și își reducează excesul emoțional prin utilizarea conștientă a gândirii suprimării și exprimării, el realizează că mai resimte multe lucruri. Își dă seama că furia se asociază cu mândria. În aceste sentimente se păstrează multă furie. Există și depreciere de sine, care este o formă de furie îndreptată împotriva propriei persoane. Există și multă teamă. Aceste emoții asociate pot fi acum abordate în mod direct. De exemplu, bărbatul poate acum să renunțe la teama că nu va mai găsi alt serviciu. Dacă această teamă este recunoscută și renunțată la ea, vor deveni dintr-o dată vizibile toate celelalte alternative posibile. El poate acum să renunțe și la mândrie, își va da seama că nu are nimic în fața unui dezastru financiar personal, așa cum ar fi să renunțe. Astfel, complexul emoțional este demontat în părți componente, fiecare parte componentă deținând acum mai puțină energie decât întregul și putându-se renunța la ea în mod individual.

Când la revenim din șocul emoțional, ne vom reaminti, că o anumită parte a emoției a fost suprimată sau evitată în momentul respectiv. Acum ea poate fi reanalizată, astfel, încât să nu mai prezintă cătușă reziduală - să se transforme, de exemplu, în amărăciune, vinovăție, înconștientă sau stimă de sine scăzută. Fragmente ale acestui complex emoțional, pot continua să mai apară o perioadă de timp, poate chiar ani de zile totuși, pentru că acum nu mai sunt decât mici fragmente, acestea pot fi abordate pe rând, pe măsură ce și fac apariția. Cel puțin situația critică va fi fost depășită în siguranță și în mod conștient.

Abordarea crizei de la nivel emoțional mai degrabă decât de la cel intelectual, îi va scurta spectaculos durata de acțiune. În cazul celui care și-a pierdut serviciul, o abordare a evenimentului la nivel intelectual va da naștere la mii de gânduri și, de scenarii ipotetice. Persoana în cauză va avea multe nopți de nesomn din cauza sarabandei gândurilor referitoare la situația în care se află, în timp ce muntea revine încontinuu asupra lor. Toate acestea sunt inutile. Până nu se renunță la emoția ce stă la baza lor, gândurile vor fi generate încontinuu. Toți cunoscăm persoane care au trecut printr-o criză emoțională nu an, în urmă și nu și-au revenit nici în prezent. Aceasta le-a marcat definitiv viața și au trebuit să plătească un preț ridicat pentru că nu au știut cum să gestioneze emoțiile latente.

Gestionarea cu succes a unei crize de viață aduce numeroase beneficii, chiar și numai prin faptul că, acum,

intensitatea de emoție suprimată sau reprimată este mult mai ușoară. Criza de viață a făcut ca emoția să fie eliberată și, în urma acesteia, cantitatea înmagazinată este mult mai mică. Fama de sine și încrederea apăsătoare, pentru că persoana respectivă știe acum că poate trece peste și poate gestiona orice, iar aduce viața. Teamă de viață se diminuează, crește momentul de a putea face față vieții, sporește compasiunea față de suferințele celorlalți și se manifestă o capacitate crescută de a-i ajuta în împrejurări similare. În mod paradoxal, după o criză de viață urmează adesea o perioadă de durată variabilă - de luniște și oalm, care se apropie de nivelul unei experiențe mistice. „Noaptea de treacă a sufletului” precede adesea stările superioare de conștiință.

Una dintre exemplificările cele mai cunoscute ale acestui paradox o constituie persoanele care au trecut prin experiențe de apropiere a morții. Numeroase cărți tratează, în mod detaliat, de față acest subiect și dezvoltă anumite puncte cheie. Odată ce individul se confruntă cu cea mai mare frică dintre toate - teama de moarte și șocul morții - aceasta este urmată de un sentiment profund de serenitate, pace, libertate și imunitate în fața fricii de moarte. Multe astfel de persoane dezvoltă ulterior abilități extraordinare, devin elevatori, devin conștiente de lumea supranaturală și trăiesc stări profunde de iluminare spirituală. Acestea sunt persoanele seculi mari în dezvoltare și asistă la apariția unor noi talente și abilități. Astfel, orice criză de

viață purtă în ea semintele unei răsturnări de situație, ale unei reforme, expansiunii, unui salt în conștiință, ale unei renunțări în vechi și nașteri a ceva nou.

Vindecarea trecutului

Dacă ne analizăm viața, vom găsi rămășițe ale crizelor din trecut care au rămas nerezolvate. Gândurile și sentimentele privitoare la anumite evenimente tind să reapară și să ne influențeze percepția, iar noi ne vom da seama că acestea ne-au handicapat în unele aspecte de viață. În această situație, este înțelept să ne întrebăm dacă merită să continuăm să plătim acest preț. Acum, când dispunem de anumite mecanisme de gestionare a acestor reziduuri, ele pot fi dezvăluite. Sentimentele reziduale pot fi investigate și ne putem elibera de ele astfel încât să facem loc vindecării. Aceasta ne aduce la o altă tehnică de vindecare emoțională, care se manifestă eficientă după ce se petrece evenimentul major. Ea constă din a plasa evenimentul într-un context diferit, a-l privi dintr-o perspectivă diferită și a-l reține într-o altă paradigmă, cu semnificație și înțeles diferite.

Se spune că cei mai mulți oameni trăiesc regretând trecutul și temându-se de viitor, de aceea nu pot experimenta bucuria din prezent. Mulți dintre noi s-au resemnat, crezând că aceasta este soarta, că este ceva prin care trebuie să trecem și că cel mai bine este „să străngem din dinți și să mergem mai departe”. Filozofii au bătut fierul cât a fost cald cu această abordare negativă, pesimistă,

asociind un întreg sistem nihilist. Acești filozofi, dintre care unii au devenit foarte cunoscuți de-a lungul timpului, nu în mod evident simple victime ale emoțiilor dureroase pe care nu au știut să le gestioneze și care au declanșat nestăruite argumentări logice și elaborări. Unii dintre ei și-au reîncercat întreaga viață construind sisteme intelectuale sofisticate pentru a „justifica” ceea ce era atât de clar și anume: o simplă emoție suprimată.

Unul din cele mai eficiente instrumente de gestionare a trecutului este crearea unui context diferit. Aceasta înseamnă să-ți dai trecutului un înțeles diferit, adoptăm o atitudine diferită față de dificultățile sau traumele trecute și cunoaștem darurile ascunse din acestea. Primul care a cunoscut beneficiile aplicării acestei tehnici în psihiatrie a fost Viktor Frankl. Acesta a explicat modul de abordare a existenței pe care a denumit-o „Logoterapie” în cunoscuta lucrare „Omul în căutarea sensului vieții”. Experiența clinică și personală a lui Viktor Frankl a demonstrat că evenimentele cu încărcătură emoțională și întâmplările traumice pot să se modifice amănunțit și vor fi vindecate, dacă ni se atrage un nou înțeles. Frankl și-a povestit propria experiență din lagărele de concentrare naziste, în care a ajuns să-și vindece suferința fizică și psihică drept o oportunitate de a se concentra asupra propriei sale persoane. „Omului îi poate fi luat totul cu excepția unei singure lucruri: ultimei dintre

1. Frankl, *Search for Meaning* (în engl. în orig.) Eolara Motor Press, 1959, p. 12.

Libertății omenești: aceea de a-și alege atitudinea într-un anumit set de circumstanțe, de a-și alege propriul fel de a fi" [Frankl, [1959] 2006]. Frankl a așezat într-un alt context împrejurările îngrozitoare prin care a trecut, un context care se subia un lăptos profund pentru spiritul omeneesc.

În orice experiență de viață, oricât de „tragică”, se ascunde o lecție. În momentul în care descoperim și recunoaștem acest dar ascuns, are loc vindecarea. Dacă luăm exemplul bărbetului care și-a pierdut serviciul după un timp acesta și-a reanunțat situația, dându-și seama că jobul din trecut îi împiedicase evoluția profesională și că fusese cuprins de rutină. La drept vorbind, jobul acesta îl provocase un ulcer înainte de a-l pierde. Nu văzuse decât avantajele care decurgeau din acesta. Odată ieșit din situație, a născut să vadă și prețul fizic, mental și emoțional - pe care-l plănușe rămânând în acel loc. Acum, după pierderea serviciului, era deschis să-și descopere noi abilități și noi talente: de fapt, s-a și lansat într-o nouă carieră mai promițătoare.

Așadar, evenimentele de viață sunt prilejuri de evoluare expansivă, experimentare și dezvoltare. Dacă privim retrospectiv, în unele situații pare chiar că în spatele evenimentului se ascundea un scop de care nu eram conștienți, ca și când inconștientul nostru ar ști că trebuie să învățăm ceva important și că, oricât ar fi de dureros, acela era singurul mod în care evenimentul respectiv putea fi adus în experiența noastră de viață. Acest concept se întâlnește și în psihologia psihanalistului Carl Jung, care, după o viață

deosebită de studiu, a ajuns la concluzia că în inconștient există un impuls latent către unitate, completitudine și elizarea Sinelei, iar inconștientul va găsi căile și mijloacele de a face să se manifeste toate acestea, chiar dacă acestea sunt traumatizante pentru mintea conștientă.

Jung spunea și că în inconștientul nostru mai există un aspect, pe care îl denumea „umbră”. Umbra o constituie toate gândurile, sentimentele și conceptele despre noi înșine pe care le-am reprimat și cu care nu dorim să ne confruntăm. Una dintre beneficele situații de criză este aceea că ne aduce adesea în proximitatea umbrei noastre. Devinem mai mari și mai compleți atunci când ne dăm seama de tot ceea ce avem în comun cu întreaga umanitate. Toate acele lucruri de care ne considerăm vinovați pe „alii” vedem că există și în universul nostru. De aceea, atunci când un aspect este frecventizat, recunoscut și apoi se renunță la el, acesta nu ne mai conduce în mod inconștient. Odată ce umbra a fost recunoscută, își pierde puterea. Nu trebuie decât să admitem că avem anumite impulsuri, gânduri și sentimente interzise și atunci înaintea ele pot fi gestionate cu un simplu „Și ce pot face?”.

Traversarea unei crize de viață ne face mai umani, mai plini de compasiune, mai toleranți și mai înțelegători față de noi înșine și cu ceilalți. Nu mai este nevoie să ne culpăm și să ne învinovățim pe alții sau pe noi înșine. Gestionarea unei crize emoționale duce la dobândirea unei mai mari înțelegeri și aduce beneficiu pe termen lung în viața noastră.

tră. Temutul de viață este, de fapt, teama de emoții. Nu de fapt un temut, ci de sentimentele pe care ni le trezesc aceste fapte. Odată ce devenim capabili să ne stăpânim sentimentele, teama de viață se diminuează. Căpătăm mai multă încredere în noi și suntem dispuși să ne asumăm mai multe riscuri, pentru că ne străduim în stare să gestionăm cunoștințele emoționale, onoare ar fi acestea. Pentru că teama stă la baza tuturor inhibițiilor, stăpânirea temerilor aduce deblocarea unor noi direcții ale experiențelor de viață care înainte fuseseră evitate.

Astfel, cel care a reușit să gestioneze cu succes criza de viață constând în pierderea serviciului, nu va mai trăi niciodată aceeași teamă. De aceea va fi mai creativ la următorul său job, dispus fiind să-și asume riscurile necesare pentru a reuși. Începe să-și dea seama în ce mod frica obsesivă de a-și pierde serviciul, a redus performanțele în trecut. S-a făcut temător și prudent, costându-i inclusiv stima de sine ca urmare a ploconellilor față de superiori și a conformării față de cerințele acestora.

Un avantaj al trecerii printr-o criză de viață îl constituie mai buna conștientizare de sine. Situația ne compunge și suntem nevoiți să încetăm toate jocurile diversioniste, să privim situația în care ne aflăm drept în față și să ne reevaluăm convingerile, obiectivele, valorile și direcția de viață. Este un prilej de reanunțare și de renunțare la vinovăție. Este, totodată, un prilej de a ne schimba complet atitudinea. Pe măsură ce traversăm diverse crize de viață, observăm că ne

constăntăm cu ceea ce este diametral opus. Să urăm sau să iertăm acea persoană? Să învățăm din acea experiență sau să uităm? Să uităm și să păstrăm un sentiment de amărăciune? Așa cum să trecem peste defectele celuilalt și ale noastre sau să păstrăm rânchionul și să atacăm în gând? În viitor ne vom confrunta dintr-o situație asemănătoare fiindu-ne și mai teamă că nu vom depăși această criză și o vom domina odată pentru totdeauna? Alegem speranța sau descurajarea? Ne putem bucura de acea experiență pentru a învăța să fim mai generoși sau ne vom retrage în cochilia fricii și a amărăciunii? Fiecare experiență emoțională este o ocazie de a evolua sau de a creștea. Ce alegem? În aceasta constă provocarea.

Ne se oferă prilejul de a alege dacă preferăm să ne asigurăm de reziliențele emoționale sau să renunțăm la acestea. Într-un evaluăm costul nerenunțării noastre. Suntem de acord să plătim acest preț? Suntem dispuși să acceptăm anele de suferință? Putem analiza beneficiile renunțării la ele? Anchetă pe care o facem ne va determina viitorul. Ce fel de viață ne dorim? Vom alege să ne vindecăm sau vom alege să ne murțim rănile sângerânde?

În realizarea acestei alegeri este bine să avem în vedere "beneficiile" de a ne agăța de reziduurile unei experiențe terroase. Ce satisfacții obținem? Cu cât de puțin suntem mulțumiți să ne mulțumim? Măne. Jă. Autocompătimente. Perceptivitate. Toate au măruntă lor recompensă, aceea putativă mulțumire interioară. Să nu ne prefacem că ea nu este decât kosmătun o plăcere ciudată, bizară, atunci când nu

renunțăm la dureri suflătoare. În orice caz, această neînțelegere necesită conștientă de a ne ușura sentimentul de vinovăție prin autopedepsă. Ajungem să ne simțim nefericiți și vinovați. Atunci se pune întrebarea: „Pentru cât timp?”

Să luăm de exemplu un bărbat care nu a vorbit cu fratele lui timp de 23 de ani. Nimeni din ei nu-și mai amintea incidentul care provocase răcirea relațiilor, acesta fusese demult uitat. Se obișnuiseră, înăd, să nu-și vorbească așa că timp de 23 de ani plățiseră prețul acestei atitudini lipsindu-se de compania și afecțiunea celuilalt, de apropierea dintre cele două familii, ca și de experiențele comune și iubirea pe care le-ar fi putut avea. Când bărbatul despre care vorbim a aflat de mecanismul renunțării, a început să renunțe la sentimentele negative legate de fratele său. Dintr-odată a izbucnit în lacrimi de durere, dându-se seama de tot ce pierduse în acești ani. Iertându-l, a declarat producerea unei reacții similare la fratele său și cei doi s-au reunit. Apoi, unul dintre frați și-a amintit incidentul care l-despărțise: o ceartă în privința unei perechi de teniși. O ceartă pornită de la o pereche de teniși li făcuse să sufere consecințele timp de 23 de ani! Dacă bărbatul acela nu ar fi învățat tehnica renunțării, poate ar fi purtat acest resentiment până la sfârșitul vieții. Întrebările care se pun sunt: „Cât timp vrem să mai continuăm să suferim? Când suntem depuși să renunțăm? Când se poate spune „Destul!”?”

Partea din noi care vrea să se agate de emoțiile

negative este machinația noastră. Este partea aceea din noi care este rea, meschină, egoistă, competitivă, zgârcită, înțepănă, nelăcrezătoare, vindicativă, critică, redusă, slabă, vulnerabilă, rușinată și vanitoasă. Dispune de energie puțină, este epuizantă, înșelătoare și tinde să ne diminueze stima de noi înșine. Este acea mică parte din noi răspunzătoare de ura de noi înșine, autoînvinovățirea nesfârșită și căutarea pedepsei, a bolilor și a suferinței. Aceasta este partea cu care vrem să ne identificăm? Aceasta este partea căreia vrem să-i oferim mai multă energie? În felul acesta vrem să ne vedem pe noi înșine? Pentru că dacă noi ne vedem astfel, și ceilalți ne vor vedea în același mod.

În ce măsură ne poate vedea decât așa cum ne vedem noi înșine? Multe vom dispune să suportăm aceste consecințe? Dacă ne considerăm zgârciți și meschini, este puțin probabil să ne aflăm pe poziții superioare ale listei cu mărirea de salarii a celor care unde lucrăm.

Consecințele persistenței noastre în a fi meschini pot fi demonstrare prin testarea musculară. Procedura este relativ simplă (Hawkins, [1995], 2012). Opriti-vă asupra unui gând care vă meschin și rugați pe cineva să vă apese brațul în jos. În timp ce vă opuneți rezistență, observați efectul. Opriti-vă, apoi, asupra „posturii diametral opuse. Imaginați-vă pe voi înșivă ca pe un cârmaci, iubitor și manifestându-vă mărțpa în fața instanțelor puterea musculară din brațul crește foarte mult, arătând un aflux pozitiv de bioenergie. Acest lucru aduce după sine slăbiciune, imobilizare,

afecțiuni și moarte. Chiar vă dorți aceste lucruri? Renunțarea la sentimentele negative poate fi însoțită de o altă tehnică extrem de binefacătoare, care va susține foarte mult transformarea voastră interioară, și anume a înceta să opuneți rezistență emoțiilor pozitive.

Întărirea emoțiilor pozitive

Corolarul renunțării la sentimentele negative îl constituie încetarea opunerii rezistenței la cele pozitive. Tot ce există în univers are un opus; astfel, în minte fiecare sentiment negativ are un opus situat între înmășinarea și mărirea sufletească, fie că suntem conștienți de existența sa, fie că nu.

Un exercițiu foarte bun și clarificator este acela de a sta jos, a lua în considerare exact sentimentul opus față de cel resimțit în momentul respectiv și a renunța la a-i mai opune rezistență. Să spunem, de exemplu, că se apropie ziua de naștere a unui prieten și că ne simțim plini de resentimente față de el și cămămeșim de aceea nici nu ne vine să ne urnim până la măr să-i cumpărăm un cadou iar ziua sa se apropie. Sentimentele diametral opuse față de cele pe care le simțim, sunt iertarea și generozitatea. Începem să căutăm sentimentul de iertare în interiorul nostru și încetăm să-i mai opunem rezistență. Pe măsură ce continuăm să nu opunem rezistență și să devenim o persoană mai iertătoare, vom fi surprinși să constatăm că acest lucru se întâmplă brusc și dintr-odată. Ne vom da seama că o

parte din noi și-a dorit și a vrut dintotdeauna să ierte, însă nu ne-am încumetat niciodată să-i dăm această șansă. Am crezut că vom părea ridicoli. Ne-am gândit că-i pedepseam pe ceilalți manifestând resentimente față de ei când, de fapt, ne reprimam iubirea. La început s-ar putea să nu nuțim în mod conștient aceste sentimente față de prietenul nostru dar veți începe să remarcăți și acest aspect al personalității voastre. Continuând să renunțați la a opune rezistență iubirii, veți constata că vi voi exista ceva care aspiră la o expresie prin împărtășire cu ceilalți și prin dăruire. Nu renunțare la trecut și îngroparea securei războiului. Acesta în noi dorința de a face un gest prietenos, vrem să ne facem despărțirea, să vindecăm rana, să îndreptăm răul făcut, să ne exprimăm recunoștința și să ne asumăm riscul de a fi considerați neștiți.

Scopul acestui exercițiu este acela de a localiza ceea ce este din noi care nu poate fi descrisă decât ca mărirea și oțte înseamnă turajul de a depăși obstacolele. Este o pondibilitate de a trece la un nivel superior al iubirii. Este o recuștarea faptului că și ceilalți sunt oameni și a nutri compasiune pentru suferința lor, punându-ne în locul lor. Din cauza celorlalți vine iertarea de sine și eliberarea de învinșare. Adevărata noastră recompensă, însă, este atunci când renunțăm la negativitate și alegem să iubim, noi înșine dar în câștig. Noi avem de câștigat din această învinșare. Odată cu această conștientizare crescândă a cine suntem de fapt, apare și invulnerabilitatea treptată la

sufierință. Atunci când acceptăm, pînă la cîmpasiune adevărata noastră umanitate și pe aceea a celorlalți, nu mai suntem supuși umilinței, pentru că adevărata umanitate este o parte a măreției.

Din recunoașterea a cine suntem noi cu adevărat, se naște dorința de a căuta ceea ce este înălțător. Din aceasta se naște un nou înțeles și un alt context al vieții. Când vidul interior dat de lipsa stimei de sine este înlocuit de o autentică iubire de sine, respect și stimă, nu mai este nevoie să le căutăm în lume, pentru că izvorul acelei ferici se află înăuntrul nostru. Înțelegem atunci că el nu poate fi niciodată înlocuit de lume. Nici cele mai mari bogății nu pot compensa sentimentul de sărăcie interioară. Știm cu toții despre unii multimilionari care încearcă să compenseze într-un fel sau altul, senzația de vid din interiorul lor sau sentimentul lipsii de valoare. Odată ce intrăm în legătură cu acest Sine interior, cu măreția acestuia, cu sentimentul de completitudine și de mulțumire interioară, cu adevărata fericire, atunci transcendem lumea. Lumea devine un loc de care să ne bucurăm și nu mai suntem conduși de aceasta. Nu mai suntem la bunul și plăc.

Când folosim aceste tehnici de eliberare de negativ și de renunțare la o opune rezistență la ceea ce este pozitiv mai devreme sau mai târziu ne dăm seama de adevărata noastră dimensiune. Odată ce aceasta va fi experimentată, nu o vom mai uita niciodată. Nu vom mai fi niciodată intimidăți de lume cum s-a întâmplat în trecut. Din simpla obișnuință, ne

putem plia în continuare pe ceea ce se obișnuiește în cîmpul comportamentului uman, însă impulsurile interioare vulnerabilitatea și nesiguranța interioare devin deomenii trecutului. În exterior, comportamentul poate părea a fi, însă cauzele sale interioare sunt acum cu totul diferite. Rezultata, final a gestionării conștiente a emoțiilor constituie invulnerabilitatea și imperturbabilitatea. Natura noastră interioară este, acum, invincibilă și putem să trecem prin viață echilibrat și cu grație.

CAPITOLUL 4

APATIA ȘI DEPRESIA

Apatia înseamnă convingerea că „Nu pot”. Este sentimentul că nu putem face nimic în privința situației în care ne aflăm și că nimeni nu ne poate ajuta. Înseamnă lipsa de speranță și neputință. Apatia se asociază cu gânduri de tipul: „Quid pasă?”, „Ce rost are?”, „Este plictisitor”, „De ce nu mai bat capul?”, „Oricum nu pot să câștig”. Este robul care revine lui Eeyore, personajul mohorât din desenele animate „Winnie the Pooh”, care afirmă: „Ce să faci? Tot ce pot să fac e să servească la nimic”. Descutajare. Infrângere. Imposibil. E greu. Singur. Renunțare. Izolat. Întrăinat. Retras. Izolat. Dezolat. Deprimat. Epuizat. Nesatisfăcător. Pesimist. Neajutorat. Lăsat de unul. Lăsat de înțeles. Absurd. Fără sens. Neajutorat. Eșec. Prea obosit. Disperare. Devuțat. Fără. Fatalist. Prea. Înzădit. Preabătrân. Prea tânăr. Mecanic. Lăsat. Negativ. Părăsit. Inutil. Pierdut. Lăsat de seama. Măsură. Blazat.

Cauza biologică a apatiei o constituie strigătul de durere, numai că o latură a apatiei constă chiar din

sentimentul că niciun ajutor nu este cu putință. O mare parte din populația lumii funcționează la nivelul apatiei. Aceasta nu mai speră că va reuși să-și satisfacă nevoile de bază și, nici nu mai așteaptă ajutor de undeva.

Omul obișnuit este adesea apatic în anumite aspecte ale vieții sale, însă resimte numai sporadic o apatie copleșitoare față de ansamblul vieții sale. Apatia indică o lipsă a energiei vitale și este un pas înspre moarte. Acest lucru a fost observat în timpul celui de-al Doilea Război Mondial în timpul campaniei „Blitz” din Londra. Copiii mei erau mutați în creșe și în regiuni îndepărtate și sigure din Anglia unde erau bine îngrijiți sub aspect fizic, nutrițional și medical. Cu toate acestea, au devenit apatici și au început să se resimtă, și-au pierdut apetitul și rata mortalității lor a crescut. S-a descoperit că apatia era cauzată de lipsa apropierei emoționale de o figură maternă și a îngrijirii sale afectuoase. Era o stare emoțională, nu una fizică. Fără iubire și afecțiune, copiii își pierduseră dorința de a trăi.

În țara noastră (SUA - n. tr.), vedem regiuni afectate economic în care întreaga populație intră în apatie. Când oamenii din regiunile astfel afectate apar la știri, la televizor, fac cel mai adesea comentarii de genul „Când se vor termina banii din ajutorul social probabil că vom muri de foame; pentru noi, nu mai există speranță.”

Sentimentele de apatie cu privire la tehnica de renunțare în sine pot apărea sub forma opunerii rezistenței. Acestea ar putea lua forma unor atitudini și gânduri de

genul „Oricum tu va merge.” „Ce importanță are?”, „Încă nu sunt pregătit(ă) pentru asta”, „Nu pot să simt”, „Sunt prea ocupat(ă)”, „Am oboseală să tot renunț”, „Sunt prea copleșit”, „Am uitat.” „Sunt prea deprinsat”, „Mi-e prea rău.” Din apatie se poate ieși amintindu-vă care este scopul vostru, și anume să ajungeți la un nivel superior și să fiți mai independenți, să deveniți mai eficienți și mai fericiți să renunțați și a mai opune rezistență tehnicilor în sine.

„Nu pot” versus „Nu vreau”

O altă modalitate de a învinge apatia este să vedem ce elapsem ca urmare a atitudinii apatice. Avantajul unei astfel de atitudini ar putea consta în găsirea unor scuze cât de cât credibile care să ne mascheze teama. Din moment ce, în realitate, suntem niște ființe foarte capabile, cei mai mulți „nu pot” înseamnă, mai degrabă, „nu vreau”. Dincolo de „nu pot” și „nu vreau”, se ascunde adesea o teamă. Atunci, când privim adevărul din spatele sentimentului, deja urâm pe noi înșine din cauza apatiei la teamă. Teamă are o energie mai puternică decât apatia. Teamă măcar ne motivează să acționăm în suflant, iar odata cu această acțiune putem aplica tehnica renunțării la frică și putem avansa la unul dintre nivelurile mâinii, mândriei sau curajului care sunt, toate, dincolo de suferința apatiei.

Să ne oprim asupra unei probleme omeneste tipice și să urmărim cum acționează mecanismul renunțării pentru a ne libera de o inhibiție. Vorbirea în public constituie una

dintre cele mai des întâlnite inhibiții în această situație, dacă ne aflăm la nivelul apatiei, spunem: „Nu, nu este imposibil să vorbesc în public. Așa ceva mă depășește. Oricum, nu va fi nimeni interesat să mă asculte. Nu am nimic care să merite spus.” Dacă ne amintim de atenția noastră, vom vedea că apatia nu face decât să mascheze teama. În acest moment gândul de a lua cuvântul în public este înfricoșător, însă nu vă pierdeți speranța. Asta clarifică oarecum situația. Adevărul nu este acela că „nu putem”, ci doar că ne „temem”.

Pe măsură ce această teamă iese la suprafață și ne mișcă la ea, devenim conștienți că ne dorim de fapt să dăm curs exact lucrului de care ne temem. Când analizăm această dorință blocată de teamă și, poate, amestecată cu o oarecare mâhnire în privința oportunităților pierdute din trecut, își face apariția mânia. În acest stadiu, am avansat deja de la apatie la mâhnire, la dorință și, mai sus pe scară, la mânia. La nivelul mâniei, dispuneți de mult mai multă energie și de capacitate de acțiune. Mânia este adesea forma resentimentului cum ar fi resentimentul, că am acceptat să vorbim în public iar acum ne simțim obligați să facem acest lucru.

Ma este și mânia raportată la teamă, care ne-a împiedicat realizările în trecut, iar mânia duce la luarea deciziei de a face ceva în legătura cu acest lucru. Această decizie poate însemna urmarea unui curs de vorbire în public. Când ne înscriem la un astfel de curs, deja am ajuns mai

sus pe scară, la energia mândriei că am luat în sfârșit taurul de coarne și am întreprins ce era necesar. În drum spre cursul de vorbire în public, teama se va manifesta din nou. Pe măsură ce aceasta continuă să fie recunoscută și renunțăm constant la ea, devenim conștienți că avem încredere măcar în capacitatea noastră de a ne confrunta temerile și de a acționa în vederea depășirii lor.

Nivelul curajului dispune de multă energie. Această energie ia forma renunțării la teama, mânia și dorința rezistenței, astfel încât în mijlocul cursului despre vorbirea în public, trăim dintr-o dată acceptarea. Acceptarea ne aduce eliberarea de opunerea rezistenței, care mai înainte luase forma temeri, apatie și mânie. Acum, începem să simțim plăcerea. Se manifestă încrederea pe care o dă acceptarea. „Poi să faci asta.” La nivelul acceptării apare o conștientizare mai mare a celorlalți, astfel că la cursul de vorbire în public devenim conștienți de chinul, suferința și jena celorlalți, colegi de curs și începem să fim preocupați de acțiunile. Odată cu manifestarea compasiunii față de ceilalți, apare o renunțare a conștientizării de sine. Odată cu altruismul, vin și momentele de pace. După curs, în drum spre casă, simțim o mulțumire interioară, avem sentimentul că am reușit, că am împărtășit ceva cu ceilalți. Trăind experiența acestei împărtășiri, am uitat de noi înșine pentru câteva zile și am fost mai preocupați de fericirea altoriva. Ne-am uitat de realizările celorlalți. În noi se manifestă atunci o stare de grație transformator, ne descoperim propria

compasiune, trăim un sentiment de încredere în noi înșine și simțim compătimire față de suferințele lui. Odată ce ajungem la maturitate deplină a acestui proces de evoluție, le am putea împărtăși și altora teama noastră de a vorbi în public, pașii parcursi pentru depășirea necăzului, succesul obținut, speranța noastră de sine și soluțiile de pozitive care au avut loc în relațiile noastre.

Tot acest progres constituie cheia succesului și nu merita grupul de dezvoltare personală. Nașterea este experiențelor personale de la registrul inferior la registrul superior pe scale emoționale. Ceea ce, la început, părea insurmontabil și copleșitor, a fost depășit și gestionat rezultând o însoțire și o bunăstare mai mari. Această creștere a stimei de sine se revărsa apoi în toate celelalte aspecte ale vieții, iar încrederea crescută are drept consecință o abundență materială superioară și o mai bună capacitate de funcționare pe plan vocațional. La acest nivel, iubirea în forma împărtășirii experiențelor personale cu ceilalți și încurajarea acestora, iar acțiunile noastre devin din ce în ce mai mult constructive în loc de distructive. Energia pe care o radem în exterior devine atunci pozitivă și ne atrage pe ceilalți, rezultând un feedback constant pozitiv.

Odată ce am experimentat această evoluție pe scala emoțiilor în encare dintre domeniile vieții, începem să ne dăm seama că ea este posibilă și în alte arii cu limitări existente în viața noastră. În spatele tuturor acestor „nu pot” se ascund, de fapt, doar ruștile „nu vreau”. „Nu vreau” înseamnă, în

realitate, „mi-e teamă să”, „mi-e rușine să” sau „sunt prea mândru ca să încerc, de teamă că voi da greș”. În spatele tuturor acestora se află supărarea pe noi înșine și circumstanțele create de propria mândrie. Recunoașterea acestor sentimente și renunțarea la ele ne aduce la nivelul urajului iar, pe această cale, la acceptarea definitivă și la aceea intenționează cel puțin în ceea ce privește limitarea pe care am depășit-o.

Apatia și depresia sunt pretul plătit pentru că ne-am mulțumit cu meschinăria noastră și am consimțit la aceasta. Este ceea ce ni se întâmplă pentru că am făcut pe victime și ne-am lăsat programați. Este prețul pe care-l plătim pentru că am acceptat negativitatea. Este consecința faptului că am pierdut rezistența părții din noi care este iubitoare, curajoasă și admirabilă. Este consecința faptului că ne-am permis să fim devalorizați de noi înșine și de alții, este consecința faptului că ne-am privit într-un context negativ în realitate, că ne-am permis o definire a noastră căreia ne-am permis să nu i se acorde dreptul să existe. Modalitatea de a ieși din această situație este să devenim mai conștienți.

Ce înseamnă însă, „să devenim mai conștienți”? În primul rând, înseamnă să începem să căutăm noi înșine în loc să permitem orbește să fim programați, fie în exterior fie de o voce din minte care încearcă să ne devalorizeze și să devalorizeze, concentrându-se asupra a tot ceea ce e rău și neajutorat. Pentru a ieși din această situație, trebuie să recunoaștem că suntem responsabili de a fi

acceptat negativitatea și că am fost dispuși să o credem. Din acest punct, calea de ieșire este aceea de a pune totul sub semnul întrebării.

Există multe modele ale minții. Unul dintre cele mai recente îl constituie analogia dintre minte și calculator. Putem privi conceptele minții, gândurile și sistemele de convingeri, ca pe niște programe. Ca programe, ele pot fi interogate, anulate, derulate înapoi dacă dorim, programele pozitive le pot înlocui pe cele negative. Aspectele mai maschine ale propriei noastre persoane sunt foarte dispuse să accepte programarea negativă.

Dacă analizăm sursa gândurilor noastre, începem să le identificăm originea și încetăm să le mai considerăm, cu vanitate „ale noastre” (prin umare, sacrosancte), ne vom da seama că gândurile pot fi privite cu obiectivitate. Vedem că ele înginează adesea în copilăria timpurie, în educația dată de părinți, familie, profesori, precum și în frânturile de informație pe care le-am cules de la colegii de joacă, de prieteni, ziare, filme, programe de televiziune și radio, cărți, biserică sau din înregistrările automate ale sentimentelor noastre. Toate acestea și-au urmat cursul fără ca noi să intenționăm acest lucru și fără intervenția noastră conștientă. Iar acestea nu este tot, din inconștiență, ignoranță, inocența și naivitatea noastră, dar și ca umare a însăși naturii minții, am stăruit prin a deveni conglomeratul tuturor deșeurilor de negativitate predominante în lume. Mai mult decât atât, am conchis că toate acestea ni se aplicau și nouă, personal. Pe măsură ce

devinim mai conșienți, ne dăm seama că putem face anumite alegeri. Putem înceta să investim cu autoritate toate gândurile care ne trec prin minte, să începem să le analizăm și să ne dăm seama dacă ele conțin ceva adevărat în ceea ce ne privește.

Starea sau sentimentul de apatie se asociază convingerii că „nu pot”. Mintea nu-i place să audă asta însă similitudinea celor mai multe afirmații „nu pot”, se traduc prin „nu vreau”. Motivul pentru care mintea nu agreează să audă acest lucru este acela că „nu pot” maschează, de fapt, alte sentimente. Aceste sentimente pot fi conștientizate dacă ne punem întrebarea ipotetică: „Este adevărat că mai degrabă nu vreau, decât nu pot? Dacă accept faptul că nu vreau, ce simt eu în legătură cu acestea?”

Să spunem, de exemplu, că printre convingerile mele este stăruirea și aceea că nu pot să dansez. Ne spunem: „Poate că acest lucru maschează, de fapt, altceva. Poate că adevărul este că nu vreau să dansez și, prin umare, mai nu încerc”. Totuși afla care sunt sentimentele noastre adevărate, dacă ne imaginăm parcurgând procesul însușirii dansului. În timpul acestui exercițiu de imaginație încep să iasă la iveală sentimentele asociate: stângăcie, mândrie, stângăcie, dorința de a învăța o deprindere nouă, recurența cu privire la încredere și energia care ar trebui investite. Când înlocuim „nu pot” cu „nu vreau” dezvăluim toate aceste sentimente la care va fi necesar să renunțăm. Ne dăm seama că a învăța să dansăm înseamnă să fim dispuși să renunțăm la mândrie.

Estimăm acest „cost” și ne întrebăm „Sunt, oare, dispus să continui să plătesc prețul acesta? Aș fi dispus să renunț la teama de eșec? Aș fi dispus să renunț la a mai opune rezistență la efortul care va trebui depus? Aș fi dispus să renunț la vanitate pentru a-mi permite să fiu puțin stângaci în procesul învățării? Aș putea renunța la zgârcenia și la meschinăria mea pentru a plăti costul lecțiilor de dans și a le acorda timpul necesar?” Pe măsură ce se renunță la toate sentimentele asociate, va deveni limpede că adevăratul motiv îl constituie lipsa dorinței noastre, și nu incapacitatea.

Trebuie reamintit aici că suntem liberi atât să recunoaștem și să renunțăm la sentimentele noastre, cât și să alegem să nu renunțăm la acestea. Când analizăm tot acel „nu pot” și constatăm că ea se traduce prin „nu vreau”, nu înseamnă că trebuie să renunțăm la sentimentele negative care duc la „nu vreau”. Suntem absolut liberi să refuzăm să renunțăm la acestea. Suntem liberi să ne agățăm de negativitate oricât dorim. Nu există nicio lege care să ne impună să renunțăm la ea. Suntem liberi să facem ce dorim. Dar pentru concepția noastră față de noi înșine este o mare diferență să ne dăm seama că „nu vreau” să fie un anumit lucru” este un sentiment cu totul diferit de a crede că „sunt o victimă și nu pot să fac acel lucru”. Putem, de exemplu, să alegem să urâm pe cineva, dacă așa dorim. Putem alege să-l învinovățim pe altul. Putem alege să dăm vina pe diverse împrejurări. Însă a fi mai conștienți și a ne da seama că alegem această atitudine de bunăvoie și nesiliți de nimeni, ne

plasează la un nivel superior al conștiinței și, astfel, mai aproape de o putere și de o perfecțiune mai mari decât dacă ne considerăm o victimă nesuportată a unui sentiment.

Învinuirea

Una dintre cele mai mari obstacole care trebuie depășite pentru ieșirea din depresie și apatie, este învinuirea. Învinuirea constituie un subiect de discuție în sine. Este benefic să o analizăm. Pentru început, aceasta are o mulțime de avantaje. Ajungem să fim considerați nevinovați, ne bucurăm de autocompănimire; suntem priviți ca martori și victime, primim manifestări de simpatie.

Poate că cel mai mare avantaj al învinuirii este acela că ne transformăm în victime inocente iar partea adversă devine elementul negativ. Observăm cum în mass-media tot mai gra aceasta se practică fără încetare, sub forma de dărștelor, jocuri ale învinuirii puse în scenă ca o modalitate de controversă, calomnieri, defăimări și intentări de procese. În plus față de avantajul emoțional, învinuirea are și importante beneficii financiare; prin urmare, este firesc să ne asumăm ipostaza de victime inocente pentru că victima este adesea recompensată financiar.

Cu mulți ani în urmă, în orașul New York a existat un exemplu celebru în acest sens. A avut loc un accident în care a fost implicat un mijloc de transport în comun. Pasagerii au fost bulșcați pe ușa din față a vehiculului, formând o mică mulțime de oameni; aceștia se ofereau numele și adresa în

vederea obținerii de beneficii financiare viitoare în urma accidentului în care fuseseră implicate. Unele dintre persoanele aflate la fața locului ca spectatori s-au prins de mișcare și au intrat în joc, s-au urcat pe nevăzute pe ușa din spate a vehiculului și au eșborât pe ușa din față ca răniți, ca „victime inocente”. Nici nu fuseseră implicate în accident, dar urmau să primească o despăgubire bănească.

Învinuirea este cauza cea mai extraordinară pe care a găsit-o lumea. Asta ne permite să rămânem limitați și nesemnificativi, fără să ne simțim vinovați. Trebuie plătit, însă, un preț pentru această, și anume pierderea libertății personale. De asemenea, rolul victimei aduce după sine sub perceperea că e persoană slabă, vulnerabilă și neajutorată, ceea ce constituie totodată ingredientele de bază ale apatiei și depresiei.

Primul pas în renunțarea la învinuire constă în a ne da seama că noi *alegem* să învinuim. În împrejurări asemănătoare, alte persoane au certat, au uitat și au gestionat situația în mod complet diferit. Am arătat mai devreme cazul lui Viktor Frankl, care a ales să erte gardienii nazici și să vadă darul ascuns din experiența sa de viață în legătură de concentrare. Pentru că și alte persoane, asemenea lui Frankl, au ales să nu-l învinovățească pe alți, această opțiune este valabilă și pentru noi. Trebuie să fim sinceri și să recunoaștem că învinuim pentru că alegem să facem acest lucru. Acesta este un adevăr indiferent cât de justificate par a fi împrejurările. Nu se pune problema cine

are dreptate și cine greșete, nu trebuie decât să ne asumăm responsabilitatea pentru propria noastră conștiință. Este o diferență cu totul diferită atunci când ne dăm seama că *alegem* să învinuim în loc să considerăm că *trebuie* să învinuim. În această împrejurare, mintea gândește adesea „Ei bine, dacă este o persoană sau evenimentul acela nu sunt de vină. Încercăm să sunt eu.” Învinuirea altora sau a noastră pur și simplu nu este necesară.

Tenacitatea învinuirii își face apariția din copilăria timpurie, ca fapt cotidian petrecut în sala de clasă, la locul de muncă și acasă, printre frați și surori. Învinuirea este tema centrală în nesfârșitele proceduri și procese legale care caracterizează societatea noastră. În realitate, învinuirea este încă un program negativ pe care îl am purtat minți să-l menținem pentru că nu ne-am oprit niciodată să-l examinăm. De ce ar trebui ca ceva să se întâmple întotdeauna „de vină” cuiva? De ce ar trebui ca însuși conceptul de „vină” să fie introdus în ecuație, de la bun început? De ce trebuie evitate ca unul dintre noi să greșească, să fie rău sau să fie de vină? Ceea ce am văzut, părușe o idee bună, s-a dovedit că este foarte bună până la urmă. Asta este tot. Au avut loc multe evenimente nefericite.

Pentru a trece peste învinuire, trebuie să dăm atenție suferințelor și plăcerii secrete resimțite atunci când ne purtăm de grijă, când nutrim resentimente, când ne simțim răniți și când ne cerem scuze și să începem să renunțăm la toate aceste mari autorcompense. Scopul acestei etape

este să evoluăm de la a fi victima sentimentelor noastre, la a alege noi înșine să le simțim. Dacă nu facem decât să le recunoaștem existența și să le observăm, începem să le demontăm și renunțăm la părțile lor componente, atunci ne exercităm alegerea în mod conștient. În felul acesta facem un pas important pentru ieșirea din mlaștina neajutorării.

În depășirea opunerii de rezistență și în asumarea responsabilității față de programele și sentimentele noastre negative, este util să știm că acestea provin din partea mașinii a funcției noastre. Este în natura acestei laturi a noastre să gândească negativ, așa că există tendința inconștientă de a îmbrățișa prompt perspectiva sa amintită. Această parte însă, nu reprezintă întreaga noastră ființă, în exteriorul și dincolo de acest sine mărunț, se află marele nostru Sine. Putem să nu fim conștienți de măreția noastră interioară. Putem să nu o experimentăm în niciun fel și, totuși, ea se află acolo. Dacă renunțăm să i mai opunem rezistență, putem începe să reștim acest Sine. Depresia și apatia apar așadar, ca urmare a complăcerii noastre în a ne agăța de sinele nostru mărunț și sistemul său de convingeri, la care se adaugă opunerea rezistenței față de Sinele nostru Superior, oare constă din tot ce este opus sentimentelor negative.

Este în natura universului ca tot ce există în el, să aibă și corespondentul opus. Astfel, pozitronul este corespondentul opus al electronului. Pentru orice forță, există o forță egală și de sens opus. Yin este compensat de

Yang. Există încă, dar există și curaj. Există ură, însă opusul ei este iubirea. Există timiditate, dar există și bravură. Există generozitate, dar și generozitate. În psihicul uman, fiecare sentiment are un opus. Modanitatea de a ieși din negativitate este așadar, dorința de a recunoaște și de a renunța la toate mentele negative și în același timp, dorința de a renunța la opusul rezistenței, a corespondențelor lor pozitive. Depresia și apatia sunt consecința aflării sub efectul polarității negative. Cum s-ar traduce asta în viața de fiecare zi?

Haideți să luăm din nou exemplul zilei de naștere care ne surprinde cu pași rapizi. Din cauza unor întâmplări din trecut, nutrim resentimente față de viitorul sărbătorit și nu putem veni chef să ne deranjăm în legătură cu ziua sa de naștere. Cumva, parcă nu reușim să ne amintim să-i cumpărăm un cadou. Ne displace să trebuiască să cheltuim niște bani pentru acea persoană. Minteă noastră găsește tot felul de motive. „Nu am timp să colind prin magazine”, „Nu pot uita că m-am urât să-mi purtat”. Ar trebui să-și ceară mai întâi scuze. În această situație, intervin două lucruri: ne agățăm de negativitatea și de meschinăria din noi înșine, și opunem rezistență pozitivismului și măreției noastre interioare. Măreția noastră de a ieși din apatie este de a vedea, mai încăl, că „mi pare rău” înseamnă „nu vreau”. Dacă îl analizăm pe „nu vreau” și vedem scama că este acolo din cauza sentimentelor negative care pe măsură ce ies la suprafață, pot fi reținute și se poate renunța la ele. Tot atât de evident este că putem opune rezistență sentimentelor pozitive. Aceste

sentimente, respectiv iubirea, generozitatea și iertarea, pot fi analizate pe rând.

Ne așezăm și ne imaginăm cum renunțăm la a mai opune rezistență generozității. Există în noi generozitate? În caz afirmativ, la început s-ar putea să nu fim dispuși să o direcționăm către persoana care-și serbează ziua de naștere. Începem, însă, să ne dăm seama că în conștiința noastră este prezentă o calitate precum generozitatea. Începem să ne dăm seama că, pe măsură ce nu-i mai opunem rezistență, manifestăm mai multă generozitate. De fapt, în anumite împrejurări chiar ne bucurăm să fim generoși cu alte persoane. Începem să ne amintim aflului de sentimente pozitive care ne inunda atunci când ne exprimăm recunoștința și acceptăm darurile pe care ni s-au oferit alte persoane. Constatăm că ne-am reprimat dorința de a lerta și, când renunțăm la a mai opune rezistență actului lertării, se manifestă acceptul de a renunța să ne simțim nedreptățiți. Procedând astfel, încetăm să ne mai identificăm cu simțul nostru răchinar și devenim conștienți că există ceva în noi care este mai mare decât atât. Acest „ceva” este tot timpul prezent, însă este ascuns vederii.

Acest proces poate fi aplicat în toate situațiile negative. El ne permite să modificăm contextul în care percepem situația prezentă. Ne permite să-i conferim un înțeles nou și diferit. Acest proces ne face să avansăm de la a fi victime neajutorate, la a fi cei care aleg în mod conștient. În exemplul pe care l-am dat, nu înseamnă că trebuie să

urgent să cumpărăm un cadou aniversar. Înseamnă ne dăm seama că, în împrejurarea respectivă, suntem la poartă de opțiuni. Dispunem de toată libertatea și avem la dispoziție o paletă largă de acțiuni și alegeri. Este o stare de conștiință mult superioară celei a victimei neajutorate prinsă în capcana resentimentelor din trecut.

„Iar dintre legile conștiinței afirmă: *Suntem supuși influenței unui gând sau convingeri negative numai dacă acceptăm în mod constant că acestea ne vizează pe noi.* Suntem liberi să alegem să respingem un sistem de convingeri negativ.”

Cum funcționează acest lucru în viața de fiecare zi? Să luăm un exemplu cunoscut. Ziarile atrag atenția că șomajul înregistrează un nou record. Comentatorul de la știrile televizate anunță: „Nu sunt locuri de muncă disponibile.” În acel moment, suntem liberi să refuzăm să ne însușim această formă-gând negativă. În loc de aceasta, putem spune: „Șomajul nu are nimic de-a face cu mine.” Refuzând să acceptăm o convingere negativă, aceasta nu mai are nici o legătură asupra vieții noastre.

Exemple din experiența personală arată că, în timpul războaielor cu șomaj ridicat — cum ar fi imediat după al Doilea Război Mondial — obținerea unui loc de muncă nu constituia o problemă. De fapt, cine dorea putea avea două sau chiar trei joburi în același timp: spălător de vase, vânzător, cărător de bagaje la hotel, taximetrist, barman, muncitor într-o fabrică, lucrător la seră sau spălător de gramuri.

Era consecința unui sistem de convingeri care afirma „Somajul li se aplică altora, nu și mie” precum și „A voi înseamnă a putea”. Mai era, de asemenea și dorința de a renunța la mândrie în schimbul unui loc de muncă.

Un alt exemplu este sistemul de convingeri referitor la boala epidemică. Acum câțiva ani, paisprezece cunoștințe de ale mele au fost urmărite îndeaproape în timpul unei epidemii de gripă. Din aceștia, opt s-au îmbolnăvit de gripă iar șase, nu. Important, în cazul nostru, nu este că cei opt s-au îmbolnăvit, ci că cei șase au scăpat neatinși de gripă! În orice epidemie, sunt și oameni de care „nu se prinde boala”. Chiar și în mijlocul celei mai crunte crize financiare, sunt oameni care se îmbogățesc și devin chiar milionari. Gândul la sărăcie era molipitor în acea perioadă dar într-un fel sau altul acele persoane nu-și însușeau ideea, prin urmare aceasta nu li se aplica și lor. Pentru ca negativitatea să se instaleze în viața noastră, trebuie ca mai întâi să „subscriem” la ea și mai apoi să o alimentăm cu energia convingerilor în existența ei. Dacă reușim să facem negativitatea să se manifeste în viața noastră, atunci este evident că mintea noastră are puterea de a manifesta și opusul acestora.

Alegerea pozitivului

Un efect surprinzător al acceptării de a renunța la negativitatea interioară este descoperirea existenței opusului sentimentelor negative. Există, în noi, o resursă interioară pe care am putea-o defini ca „mărețe interioară”

sau „Sine Superior”. Acest Sine are o putere mult mai mare decât negativitatea interioară. În schimbul renunțării la recompensele pe care le primeam ca urmare a situațiilor noastre în sfera negativității, acum stătem surprinși de recompensele pozitive care izvorăsc din puterea sentimentelor noastre pozitive. Când renunțăm la invinuire, de exemplu, experimentăm certarea.

Sinele nostru Superior despre care putem afirma că este sinteza sentimentelor noastre cele mai înalte, dispune de capacități aproape infinite. El poate crea cadrul necesar apariției oportunităților de angajare. Poate crea situații care conduc la vindecarea relațiilor interpersonale. Deține puterea de a crea condiții favorabile manifestării unor frumoase creații sentimentale, oportunități financiare sau vindecări în domeniul fizic. Pe măsură ce nu mai investim cu autoritate și energie toate programele negative care izvorăsc din propria noastră gândire, încercăm să lăsăm propria putere la dispoziția altora și începem să o revendicăm pentru noi. Viața are ca efect îmbunătățirea atitudinii de sine, revenirea la pozitivitate și manifestarea unei viziuni pozitive despre viitor și înlocuirea teama dinainte.

Putem verifica toate cele de mai sus alegând o persoană cu care nu suntem în cele mai bune relații, nutrind sentimente față de aceasta. Ne așezăm comod și ne gândim că ceea ce urmează va fi doar un experiment. Ceea ce urmează are scopul de a ne învăța un anumit lucru, ne va spune cu alte cuvinte, dorim să ne familiarizăm cu

legile conștienței și să observăm fenomenele care apar în acest context. Începem prin a recunoaște beneficiile pe care ni le-au adus sentimentele negative. Renunțăm la fiecare componentă în parte și, totodată, renunțăm la a mai opune rezistență la ceea ce, în noi, este favorabil vindecării relației respective. În această etapă nu este necesar să avem un contact personal cu persoana în cauză. Realizăm experimentul pentru noi, nu pentru celălalt.

Privim înăuntrul nostru și ne întrebăm: „Ce maschează mâna pe care o sunțim?” Dedesubtu ei este foarte probabil să găsim teama. În afară de teamă, mai putem descoperi invidie. Mai sunt și competiția și alte componente mai mărunte care intră în alcătuirea sentimentului complex care ne-a afectat relația. Renunțarea simultană la sentimentele negative și renunțarea la a mai opune rezistență celor pozitive, au ca urmare modificarea energiei noastre interioare, modificare ce este însoțită de o subtilă schimbare a stimei față de noi înșine. Tot ce mai trebuie este să nu mai opunem rezistență dorinței de a se întâmpla ceva pozitiv în această relație. După aceea ne putem relaxa și asista pur și simplu la ceea ce se întâmplă. În cadrul acestui experiment, nu ne interesează dacă celălalt persoană „se prinde”. Ne interesează numai ca noi să ne prindem. Ne interesează doar ca noi să ne modificăm perspectiva asupra situației existente, după care putem urmări ce se întâmplă în continuare. Urmează, de obicei, o experiență aducătoare

de satisfacții compensatorii care va lua forme diferite în funcție de circumstanțele specifice.

O altă cauză a apatiei e constituită reziduul unei experiențe emoționale traumatice din trecut, care nu a fost rezolvată. Mintea proiectează în viitor așteptarea că trecutul se va repeta. Odată ce descoperim această dinamică intrinsecă, putem alege să revenim asupra complexului emoțional, să-l demontăm în părți componente, să renunțăm la aspectele negative și să nu le mai opunem rezistență celor pozitive. Astfel, perspectiva noastră asupra viitorului se bucură. Putem să ne lertăm pe noi înșine pentru că, atunci când s-a manifestat încărcătura emoțională din trecut, nu am știut cum să acționăm. Atunci s-a depus o mulțime de răni care ne-a mutilat emoțional. Datorită faptului că acest lucru inconștient îl este necunoscut conceptul de timp, putem alege orice moment din prezent pentru a vindeca un eveniment din trecut. Când, spre binele nostru, parcurgem procesul de vindecare interioară, acel eveniment din trecut începe să capete un înțeles diferit. Sinele nostru Superior începe să creeze un nou context pentru acesta. Descoperim că este și data pe care acest eveniment îl ascundea. Putem să începem procesul de vindecare prin a admite, cu recunoștință, că acesta ne-a oferit un nou prilej de a învăța, de a ne bucura și de a acumula înțelepciune.

Una dintre situațiile cel mai des întâlnite în care observăm această muncă emoțională, este perioada de timp după un divorț. Mult prea adesea, acesta este urmat de

amărăciune și de incapacitatea de a clădi o nouă relație de iubire. Încăpățănarea de a renunța la învinuire perpetuează rana emoțională, care poate continua ani de zile, dacă nu chiar o viață întreagă.

Dacă ne aprum asupra amărăciunii, vom descoperi de fapt o porțiune nevindecată din alcătulirea noastră emoțională, iar efortul dedicat vindecării acestora ne va aduce recompense uriașe. În orice situație care implică suferința, trebuie să ne punem câteva întrebări: „Cât timp mai sunt dispus să plătesc prețul acesta? Ce rol are, în definitiv, predispozițiile karmice? Până când să ne mai învinuim în felul acesta? Există vreun moment potrivit pentru a pune capăt acestui lucru? Cât timp să mă mai agăț de această situație? Cât timp să mai sufăr pentru nedreptățile, reale sau imaginare, făcute de către celălalt? Este suficient cât m-am învinovățit până acum? Este destul cât m-am autopedepsit până acum? După spășirea acestei pedepse, când va sosi eliberarea?” Când analizăm cu atenție întreaga situație ne dăm seama că ne-am pedepsit pe noi înșine pentru ignoranța, naivitatea, inocența și lipsa educației interioare.

Apoi, ne putem întreba: „Am fost vreodată instruit în tehnicile de autovindecare emoțională? Am urmat, la școală, cursuri despre conștiință? Mi-a spus, vreodată, cineva că puteam alege ce să mi fie sădit în minte? M-a învățat cineva vreodată că puteam refuza toată această programare negativă? Mi-a vorbit cineva, vreodată, despre legile

conștiinței?” Dacă răspunsul este negativ, de ce să ne condamnăm singuri că am crezut, cu inocență, în anumite lucruri? De fapt, de ce nu am înceta să ne condamnăm chiar în acest moment?

Cu toți am făcut ceea ce consideram că este mai bine pentru moment. „Atunci părea o idee bună” este tot ce putem spune despre faptele trecute, ale noastre și ale altora. Toți am fost programați, fără să știm și fără conștientism, de un virus conștient. Din confuzie, ignoranță și naivitate, am urdât încrederea noastră programelor negative. Le-am lăsat să ne conducă. Acum, însă, putem alege să încetăm să procedăm astfel. Putem alege o direcție diferită pentru viața noastră. Putem alege să devenim mai conștienți, mai atenți și mai responsabili și mai selectivi. Putem refuza să așteptăm, să căutăm goala, să preluăm orice gen de program ne oferă lumea. Lumea este mult prea dispusă să ne exploateze și să profite de natura meschină din noi pentru a ne inocula cu toate vanitățile și friele sale.

Devenind conștienți de modul în care am fost manipulați, exploatați și induși în eroare, în noi se va trezi furia. Fiți pregătiți să o înfrunțați. Este în regulă să fiți furioși. Este chiar mai bine să fiți furioși decât apatici. Mânia este o mare sursă de energie. Putem, în afărșit să facem ceva în consecința situației în care ne aflăm. Putem lua măsuri. Ne putem răzgândi. Ne putem îndrepta în direcția opusă. După ce am trecut de la furie, la curaj. La nivelul conștiinței, putem percepe analiza și observa cum se întâmplă

totul

Începem să ne dăm seama că partea meschină din noi reprezintă doar o ezitanță cu bunurile pe care le-am achiziționat. În această investigație, vom întâlni propria noastră inocență interioară. Redescoperind-o, ne vom elibera de o mare parte de vinovăție. Când dispăre vinovăția, dispăre și nevoia de autopedepsire, iar acest lucru ne scoate imediat din apatie și depresie. Putem alege să ne reconfirmăm pe noi înșine, valoarea și meritele. În plus, ne putem da seama cum au fost programați ceilalți, căci și aceștia au făcut ceea ce credeau ei că era bine într-un anumit moment al vieții lor. Nu mai este nevoie să-l învinuim pe ei și nici pe noi înșine. Putem renunța cu totul la jocul învinuirii, ca fiind depășit și ineficient.

Cu cine ne întovărim

O altă tehnică remarcabilă de a ieși din apatie, depresie și din situațiile în care predomină gândul „nu pot”, este aceea de a prefera să vă aflați în compania unor persoane care și-au rezolvat probleme care le afecta. Iată unul dintre marile momente ale grupurilor de autoajutorare. Când ne aflăm într-o dispoziție negativă, înseamnă că am alimentat cu o mulțime de energie gândurile-formă negative, iar gândurile-formă pozitive sunt lipsite de vitalitate. Cei care beneficiază de o vibrație superioară, s-au debarasat de energia gândurilor lor negative și și-au îndreptat energia spre formele-gând pozitive. Este benefic pentru voi chiar și să vă aflați în

prezența acestor persoane. În anumite grupuri de autoajutorare, aceasta se numește „a se afla în preajma „ajutoratorilor”. În această situație, beneficiul se manifestă la nivelul eteric al conștiinței și are loc un transfer de energie pozitivă, precum și înviorarea propriilor forme-gând pozitive în latență. În anumite grupuri de autoajutorare, aceasta se numește „preluare prin osmoză”. Nu este neapărată nevoie să știți cum se întâmplă acest lucru, ci doar că fenomenul are loc.

Este un fenomen des întâlnit în societatea noastră. De exemplu, cei mai mulți oameni au fost învățați să aibă o gândire logică și care activează emisfera stângă a creierului. Cu toate acestea, unele persoane se nasc cu o raționalitate preponderentă a emisferei drepte. Acestea se caracterizează printr-o mai mare putere intuitivă, sensibilitate, capacitate de comunicare telepatică și înțelegere a formelor-gând și a vibrațiilor energiei. Pe lângă aceste abilități, ele dispun adesea de capacitatea de a se conecta la câmpul de bioenergie care înconjoară corpul uman. Când vă aflați în prezența unor asemenea persoane este posibil să depindeți și voi aceste capacități. Acest lucru s-a dovedit adevărat și în cazul unui om de știință, sceptic, cu gândire logică dominată de emisfera stângă a creierului, care s-a aflat în preajma unor persoane în contact cu abilitatea de a percepe auzul. Respectând indicațiile lor, a fost surprins să constate că, într-adevăr, există un câmp de energie luminosă care înconjoară

capetele oamenilor. Într-unul din cazuri, aura din jurul capului unui bărbat aproape că lua formă unei „octopasme”, înclinată mai ales peste urechile sa stângă. În partea dreaptă a capului aproape că nu se vedea niciun fel de aură. Ca să-mi dau seama dacă fenomenul era real sau doar rodul imaginației mele, i-am atras atenția unei persoane de lângă mine care putea de asemenea să vadă auriile. Și acea persoană a văzut o aură foarte amplă pe una din laturile capului și aproape inexistență în partea cealaltă.

Capacitatea de a vedea auriile era posibilă numai în prezența unor persoane care aveau această capacitate. După încheierea perioadei de instruire în care puteau fi întâlnite aceste persoane, această capacitate a dispărut. În anul care au urmat, când mă aflam în prezența unor pacienți care percepeau aura, se trezea și în mine această capacitate. La un moment dat, când eram în compania unei doamne psiholog care lucra a o clinică angajată să diagnosticheze pacienții prin metode parapsihice, observându-le aura și modificarea tiparelor sale de culori. Dintr-odată am avut capacitatea nu numai de a vedea auriile, ci și culorile sale strălucitoare, și am putut să urmăresc cum se modificau acestea în funcție de fluctuația emoțiilor. Capacitatea mi s-a activat la simpla purtare a unei conversații cu această doamnă.

Este ca și când, în momentul în care ne aflăm în apropierea aunei persoane care deține anumite capacități, ar avea loc un anumit transfer între acestea și noi. Ma-

simplu spus, suntem influențați fie pozitiv, fie negativ, de o soanță lângă care ne aflăm. Este puțin probabil să luăm un handicap, dacă alegem compania persoanelor care au aceeași problemă ca și noi.

Fenomenul acesta se manifesta vizibil în cazul unei doamne divorțate care îmi solicitase o consultație. Aceasta urma să știe dacă era sau nu cazul, să urmeze ședințe de psihoterapie. Se plânga de un durer recurent și de dureri de migrenă. Pe măsură ce continua să povestească, a început să simtă o mare amărăciune în urma unui divorț dureros și traumatizant. Mai spunea că se așturase unui grup feminin de dezvoltare a conștiinței. Descria acest grup ca fiind alcătuit aproape în exclusivitate din femei divorțate care erau mâhnite, furioase și urau bărbații. Ca grup, ele erau o mulțime de beneficii ca urmare a sentimentelor lor negative. În realitate, duceau vieți singurătice și neferice în căutarea lor de a-și recăpăta stima de sine prin atitudini extreme și ca urmare a unui dezechilibru emoțional răsunător.

După ce i-am ascultat povestea și i-am analizat viața, i-am sugerat ca, în loc de psihoterapie, în următoarele trei luni să urmeze o recomandare simplă. Dacă aceasta nu va avea niciun efect, era liberă să-și reevalueze necesitatea de a urma ședințe de psihoterapie. Recomandarea era să nu mai participe grupul respectiv, nici prietenile pe care și le făcuse acolo, femei divorțate și înverșunate, iar în schimb

să cultive compania persoanelor care stabiliseră cu succes noi relații sentimentale în pofida divorțurilor anterioare

La început, doamna respectivă s-a opus, afirmând că nu avea nimic în comun cu membrii acelu grup. Apoi a recunoscut două lucruri importante. În primul rând, că era mult mai puțin consumator de energie să se afle în relație cu persoane pozitive. În al doilea rând, una din legile conștiinței afirmă că „ceea ce se ascundă, se adună”; amărăciunea atrage amărăciune, pe când iubirea atrage iubire. Femeia s-a întrebat „Unde m-a adus toată această amărăciune? Mi a dăruit ceva pozitiv și care să mă ajute?” Treptat, a încetat să și mai piardă vremea cu grupul acela și a început să cultive relații mai sănătoase cu persoane mai echilibrate.

În compania tamenilor mai fericiți, a devenit repede conștientă de cât de multă negativitate adunase în interiorul ei. A început să-și dea seama că păstra această negativitate în mod conștient, din proprie alegere și a început să evalueze care era costul acestei negativități în ceea ce o privea. Întreaga ei viață socială s-a schimbat. Zămbea și era mai fericită. Migrenele îi dispăruseră. Până la urmă, s-a îndrăgostit din nou și ghinea, spunând că iubirea era cel mai bun medicament pe care îl descoperise pentru a vindeca un ulcer!

Dacă ne aflăm în stare de apatie, putem descoperi programul care se află la baza acestora întrebându-ne ce încercăm să dovedim. Încercăm să dovedim că viața este un

ceva? Că trăim într-o lume lipsită de speranță? Că nu este viață noastră? Că iubirea nu este de găsit? Că fericirea este imposibilă? Ce încercăm să justificăm? Ce preț suntem dispuși să plătim pentru a „avea dreptate”? Pe măsură ce trece timpul și renunțăm la sentimentele care se nasc în urma acestor întrebări, vor începe să-și facă apariția și răspunsurile.

CAPITOLUL 5

SUFERINȚA

Suferința este o experiență pe care o cunoaștem cu toții. Când ne învâluie, simțim că lucrurile sunt prea dificile, că nu vom reuși niciodată să ducem la bun sfârșit ceea ce ne am propus, că nu suntem iubiți, nici demni de iubire. Nuțrim că ne deșertă. „Toți acceptăm, pe care i-am irosit.” Ne cuprinde tristețea și avem senzația că am pierdut ceva. Furtașerie. Sentimentul de „ar fi fost mai bine dacă...” Pondere de rău. Sentimentul de a fi abandonat, îndurerat, jălit și lipsit de speranță. Nostalgic. Melancolic. Depresie. Tânjire. Pierdere iremediabilă. Inimă frântă. Ichiș interior. Dezamăgire. Pesimism.

Suferința poate fi declanșată de prăbușirea unui sistem de convingeri personal, pierderea unei relații importante, a unei capacități funcționale sau rol social, a unei speranțe cu privire la propria persoană, de pierderea unui mod de ansamblu referitoare la viață, de pierderea unor circumstanțe exterioare sau situații de viață. Simțim că „Nu vom reuși niciodată să trec peste asta. Este prea greu

Am încercat, dar nimic nu ajută. Ne simțim vulnerabili la durere și suferință, iar atunci ne confruntăm cu o durere și o suferință sperioasă în lumea exterioară, ceea ce întărește și justifică sentimentele deja existente. Ne dorim cu disperare ca altcineva să ne ajute pentru că noi nu reușim să o scoatem la capăt și sperăm că, poate, altcineva va ști să facă acest lucru pentru noi. Este un aspect opus apatiei, în care avem sentimentul că nimeni nu ne poate ajuta.

A da curs suferinței

Cei mai mulți dintre noi purtăm în interior multă suferință reprimată. Bărbații, mai ales, sunt inclinați să ascundă acest sentiment atunci când îl au, pentru că este considerat nedemn și nebărbătesc ca un bărbat să plângă. Majoritatea dintre noi se teme de cantitatea mare de suferință pe care o suprime, acești oameni sunt îngroziți că vor fi înghuțiți și copleșiți de suferință. Unii din ei ar spune: „Dacă aș începe să plâng acum, nu m-aș mai opri niciodată”. „Există atât de multă suferință în lume, în propria-mi viață, printre membrii familiei mele, printre prieteni”. „Oh, nespusele tragedii ale vieții! Toate dezamăgirile și toate speranțele distruse!” Suferința suprimeată este responsabilă de numeroase afecțiuni psihosomatice și probleme de sănătate.

În loc să-l suprimeăm, dacă permitem acestui sentiment să se manifeste și să fie lăsat în voia sa, putem trece repede de la suferință la acceptare. Suferința continuă care se concentrează pe o anumită pierdere este cauza de

refuzul de a accepta starea de fapt respectivă și de a permite suferinței să se autoconsumie. Persistența unui sentiment este provocată de refuzul de a-l permite să fie eliberat (de exemplu, prin „a plânge șiroase”). În momentul în care acceptăm că suntem capabili să ne stăpânim suferința, am și avansat la nivelul mândriei. Sentimente ca „mă simt în stare” și „pot face față” ne aduc la nivelul curajului. Având curajul de a ne confrunta sentimentele și de a ne elibera de acestea, trecem la nivelul acceptării și, eventual, al păcii. Când ne eliberăm de multa suferință pe care am purtat-o un nou vreme îndelungată, prietenii noștri și membrii familiei vor remarca o schimbare a expresiei noastre faciale. Vom avea un mers mai agil și vom părea mai tineri.

Suferința este limitată ca durată. Acest fapt ne va înarma cu dispoziția necesară și curajul de a o înfrunta. Dacă nu opunem rezistență suferinței și ne abandonăm ei în a treime, aceasta se va epuiza în vreo 15-20 de minute, după care va înceta pentru un timp oarecare. Dacă vom continua să ne abandonăm acestui sentiment, până la urmă el se va epuiza. Nu trebuie decât să ne permitem să-l resimțim pe deplin. Trebuie să tolerăm o suferință copleșitoare pentru vreo 10-20 de minute, după care sentimentul respectiv va dispărea cu desăvârșire. Dacă, însă, îi opunem rezistență, el va manifesta în continuare. Suferința suprimeată poate dura timp de ani și ani de zile.

Când suntem copleșiți de suferință, adesea trebuie să ne dăm seama și să ne eliberăm de jena și de stângăcia

de a resimți acest sentiment. Acest lucru este cu atât mai valabil în ceea ce privește pe bărbați. Trebuie să ne eliberăm de teama de a avea acest sentiment, ca și de teama de a fi înghițiți sau copleșiți de el. Aceasta ne ajută să ne dăm seama că renunțând să ne opunem unui sentiment, reușim să îl depășim mai repede. Din experiență personală și din propria înțelepciune, femeile au constatat că „După un plâns zdravăn, mă simt mai bine.” Mulți bărbați au fost surprinși să aibe acest adevăr.

Am observat chiar eu, experiența, surprinzătoarea și aproape imediată încetare a unei dureri de cap intense și pulsatile de îndată ce am permis suferinței legate de o experiență trecută, să înceteze. Pe măsură ce suferința încetă să iasă a suprafață, în minte îmi răsunau apusele „Bărbații nu plâng niciodată.” Odată ieșit de sub influența orgoliului masculin în ceea ce privește plânsul, s-a trezit teama că plânsul nu va înceta niciodată din momentul în care îl las să se manifeste. După ce și această teamă s-a spulberat, și-a făcut apariția mânia. Eram mâniaș pe societatea care îi obliga pe bărbați să-și reprime emoțiile și mă revolta. Ideea că bărbații nici nu ar trebui, de fapt, să aiba vreun fel de emoții. Odată eliberat de această furie a fost atins nivelul curajului și plânsul atât de necesar a devenit posibil. Nu numai că mi-a trecut durerea de cap dar când s-a potolit avalanșa de suspine m-a luat locu o profundă pace interioară. Din acea cupă, subiectul înainte atât de dureros nu a mai trebuit evitat.

Odată ce un bărbat și-a lăsat suferința să se manifeste pe deplin și s-a eliberat complet de această energie suprimată, el se liniștește și perspectiva asupra propriei sale masculinități se modifică. Își dă seama că aceasta este mai deplină. El este tot atât de bărbat, însă acum este un bărbat care acordă atenție propriilor sentimente și este capabil să le gestioneze în consecință. reacționează mai adecvat este mai echilibrat, mai complet, mai înțelegător, mai matur, mai capabil să relaționeze cu ceilalți și să-i înțeleagă, mai plin de compasiune și mai iubitor.

Fundamentul psihologic al suferinței și al durerii îl reprezintă atașamentul. Atașamentul și dependența apar pentru că avem senzația că, în interiorul nostru, ceva lipsește; de aceea căutăm obiecte, oameni, relații, locuri sau concepții care să ne satisfacă cerințele interioare. Pentru că toate acestea sunt inconștient folosite pentru satisfacerea acestor necesități interioare, ajung să fie considerate ca ceva ce este „al meu”. Pe măsură ce sunt alimentate cu tot mai multă energie se face tranziția de la identificarea obiectelor exterioare ca fiind „ale mele”, la a fi însăși extensia propriei persoane, a „eu lui”. Pierderea unui obiect sau a unei persoane este trăită ca pierderea propriului sine și a unei părți importante a gestionării noastre emoționale. Pierderea este resimțită ca o diminuare a calității noastre personale reprezentate prin obiectul sau persoana în cauză. Cu cât este investită mai multă energie emoțională într-un obiect sau o persoană, cu atât va fi mai acută senzația pierderii lor și cu

atât va fi mai puternică suferința cauzată de desfacerea legăturilor de dependență. Atașamentul dă naștere la dependență iar dependența, prin însăși natura sa, poartă înercnt în ea teama de pierdere.

În fiecare dintre noi coexistă copilul, părintele și persoana adultă. Când se manifestă suferința, este bine să ne întrebăm: „Cine, din mine – copilul, părintele sau persoana adultă –, constituie sursa acestei suferințe?” „Copilul” din cineva, de exemplu, s-ar putea teme că i se va întâmpla ceva rău câinelui iubit și se întreabă: „Cum voi reuși să fac față acestui lucru?” Și adultul din interior este interesat, însă acesta acceptă inevitabilul. Pisicuța sau cățelușul lor nu sunt nemuritori. Adultul din noi se împacă, deși cu părere de rău, cu faptul că efemeritatea reprezintă o realitate a vieții. Admitem că tinerețea noastră este trecătoare, că multe legături romantice nu vor dura o viață întreagă sau că la un moment dat va muri și câinele nostru.

Cum suportăm pierderea

Data fiind natura atașamentului, starea care precede experimentarea propriu-zisă a pierderii este teama de pierdere. Aceasta poate fi combătută în două moduri. Primul este creșterea intensității atașamentului prin încercarea constantă de a înfrân legăturile dintre persoane. Abordarea aceasta se bazează pe ideea lui Jozson conform căreia „cu cât este mai puternică legătura, cu atât este mai puțin probabilă

ruptura”. Totuși aceasta este stratagema care duce cel mai adesea la destrămarea legăturilor personale, pentru că partenerul se luptă să se elibereze de atașamentul posesiv și de controlul restrictiv la care se simte supus. De aceea, pentru că ceea ce gândim tinde să se manifeste teama de pierdere poate fi, paradoxal, chiar cea care duce la pierdere.

A doua modalitate de gestionare a temerii de pierdere este recurgerea la mecanismul psihologic al negării, care în limbaj uzual este cunoscut și ca „adoptarea politicii strugurii”. Observăm cum această tactică este aplicată mai tot timpul în jurul nostru, prin diversele modalități de a refuza să facem față inevitabilului. Toate semnalele de avertizare scapesc, însă persoana în cauză le ignoră. Astfel, bărbatul care tocmai este pe cale să-și piardă serviciul are tendința să nu observe acest lucru. Într-o căsnicie care se destramă partenerii nu iau nicio măsură de remediere a relației. Cel care suferă de o afecțiune gravă ignoră toate simptomele și evită tratamentul medical. Politicianii nu se preocupă de problemele sociale în speranța că acestea vor dispărea de la sine. Țări întregi sunt insensibile la fragilitatea vieții (de ex. a scurte din 11 septembrie). Mecanicul ignoră semnalele de avertizare ale unui motor cu probleme. Toți am trăit pierderea de rău că nu am dat atenție semnelor prevestitoare a vicisitudinilor care ne așteptau.

Pentru a gestiona teama de pierdere trebuie să „scopim rolul pe care persoana sau obiectul exterior îi au în viața noastră. Ce nevoie emoțională este satisfăcută în

acest fel? Ce emoții s-ar deștepta în noi dacă ar fi să pierdem obiectul sau persoana respectivă? Această pierdere poate fi trăită cu anticipație, iar noi putem gestiona diversele temeri asociate sentimentului de pierdere prin descompunerea complexelor emoționale pe care acestea le reprezintă și eliberându-ne pe rând de fiecare sentiment component în parte.

Să spunem, de exemplu, că aveți de mulți ani de zile un câine de companie la care țineți foarte mult. Se vede clar că bătrânul Rover îmbătrânește. Constatați că nu vă face plăcere să vă gândiți la vârsta lui avansată pentru că nu vă simțiți în largul vostru când contemplați perspectiva morții sale, motiv pentru care alungați din minte acest gând. Când vă surprindeți procedând astfel, realizați că aceste sentimente constituie semnale de avertizare și că nu vă simțiți în stare să faceți față acestei situații. Astfel, ajungeți să vă întrebați „Ce mi joacă acest câine în viața mea? Ce fel de susținere emoțională îmi oferă el?” Îmi oferă iubire, companie, devotament, amuzament și delectare. „Pierderea câinului va lăsa aceste nevoi emoționale neimplinite?” Privind lucrurile sub acest aspect, o parte din teamă poate fi recunoscută și ne putem elibera de ea. Odată cu dispariția temerilor nu mai este nevoie să recurgeți la negare pretinzând în mintea voastră, că Rover va fi veșnic alături de voi.

O altă emoție asociată suferinței și durerii este mânia. Pierderea a ceva important pentru noi stârnește adesea un

sentiment de furie care poate fi proiectat asupra lumii, societății, altor oameni și, în ultimă instanță, asupra lui Dumnezeu însuși, care este purtător responsabil de mersul lumii. Mânia se naște în urma refuzului anterior de a accepta faptul că toate relațiile și toate bunurile pe care le posedăm în viața aceasta sunt trecătoare. Chiar și corpul fizic, de care suntem cel mai atașați trebuie până la urmă lăsat în urma noastră, așa cum știm cu toții.

Avem impresia că ceea ce a devenit important pentru noi sau ne face să ne simțim bine reprezintă o prezență permanentă în viața noastră. Prin urmare, atunci când ceva ne amenință această iluzie apar mânia, resentimentele și autocompătimirea, sentimente care duc la instalarea unui amărăciuni cronice. „Furia nepuțințoasă” se asociază cu dorința de a schimba lumea și cu imposibilitatea de a face acest lucru. Recunoscând acest fapt de viață, o pierdere „ajoră” poate aduce, așadar, o schimbare în viziunea filozofică, noastră. Aceasta ne poate trezi la realitatea semnificativei pe care o au toate atașamentele și toate relațiile noastre afective, cu toate că este posibil să continuăm să negăm în continuare faptul evident că toate relațiile sunt efermere și să redevenim din nou, ca înverșunare, la întărirea relațiilor existente pentru a compensa pierderea suferită.

O parte a procesului de gestionare a refuzului de a accepta faptul că în viață, pierderea este inevitabilă, o constă în analiza tentativelor de manipulare în imaginație, mintea încearcă să conceapă diverse tactici de

evitare a pierderii. Acestea pot lua forme ca: a deveni „mai bun” sau mai sângulos, mai sincer, mai perseverent sau mai loial. La persoanele religioase s-ar putea manifesta și prin încercarea de a-l manipula pe Dumnezeu prin promisiuni și negocieri. În relațiile umane, ar putea lua forma comportamentului ultracompensator. În încercarea de a preveni ruptura, soțul sau soția devin încă și mai îndatoritori, mai iubitori și mai atenți cu partenerii lor. Soțul, până atunci neatent, începe dintr-odată să i aducă soției cadouri și flori în loc să încerce să descopere cauza principală a problemei.

Când negarea și manipularile eșuează iar teama a reușit să și facă loc în noi, apare depresia și are loc procesul efectiv de jellire. Toate aceste stadii emoționale pot fi parcurse mult mai rapid prin procesul de renunțare, în care persoana se abandonează în fața inevitabilității trăirii suferinței, aceasta fiind apoi înlocuită de acceptarea renunțării la a opune rezistență și asentimentul de a lăsa procesul suferinței să se desfășoare până la capăt. Se poate lua și decizia de a nu mai opune rezistență suferinței. În loc de a o nega și a-i opune rezistență, vă adânciți în suferință și apoi o depășiți. Vă ușurați sufletul plângând după bătrânul Rover sau după o relație eșuată.

Suferința se asociază întotdeauna cu o cantitate variabilă de vinovăție. Acest lucru se întâmplă ca urmare a ideii fantazistă că pierderea reprezintă o pedeapsă adresată celui care a suferit-o sau că o atitudine sau un

comportament diferite ar fi reușit să o prevină. Dacă nu este eliberat, sentimentul de vinovăție poate să-și reia ciclul și să realimenteze mânia și furia. Dacă nu este recunoscută și eliberată, furia poate fi proiectată asupra celor din jur sub forma invidiei, invidurii îndreptată asupra altor relații poate, atunci, agrava pierderea suferită prin provocarea de noi pierderi.

Este ceea ce se întâmplă adesea între membrii unui cuplu în urma decesului unuia dintre copii. Statisticile arată că rata divorțului printre părinți care au suferit pierderea unui copil poate ajunge și la 90%. Din cauza proiectării în exterior a vinovăției, o pierdere cumplită este agravată de o altă pierdere foarte gravă: cea a partenerului de viață. Putem exemplifica acest tip de reacție prin redarea cazului unei femei de patruzeci de ani. Aceasta avea, de douăzeci de ani, o căsătorie foarte reușită cu un bărbat atent și devotat. Fiul lor cel mic s-a îmbolnăvit de leucemie. La stingerea lui din viață femeia aceea a intrat într-o perioadă de două și suferință dar ce, mai important este că a manifestat o reacție de furie. Aceasta a luat forma urii. Ura doctorii, ura spitalului, il ura pe Dumnezeu, îl ura soțul și pe cine pe care-i mai avea. Furia ei a devenit atât de necontrolabilă încât femeia se manifesta amenințător și era violentă fizic. A trebuit chemată și poliția de câteva ori pentru a-l ține sub control comportamentul violent. Până la urmă, de la atmosfera încălecată, a abuzului fizic și a stărilor emoționale haotice ale mamei lor, copiii puseseră în pericol,

copiii au părăsit casa părintească. Soțul femeii a făcut tot posibilul pentru a o ajuta să-și potolească furia, însă ea o îndrepta și asupra lui, chiar atacându-l cu violență în câteva rânduri. Într-un final în disperare de cauză și pierzând orice speranță, și soțul ei a fost nevoit să-și părăsească domiciliul. Această situație nefericită s-a sfârșit cu un divorț prin care femeia respectivă a pierdut casa. Se impliniseră aproape cinci ani de când se instalase starea ei de furie, timp în care își distrusese aproape întreaga viață iar acum se vedea nevoită să o ia, practic, de la început și să-și refacă viața.

După abordarea tuturor emoțiilor negative, după ce am renunțat la ele și ne-am eliberat de ele ne simțim în sfârșit liniștiți, iar acceptarea ia locul suferinței anterioare. Acceptarea diferă de resemnare. Resemnarea încă mai păstrează resturi ale emoțiilor dinainte. Încă mai sunt reticente, iar adevărata recunoaștere a lucrurilor este îngreunată. Resemnarea afirmă: „Nu-mi place, dar trebuie să accept asta.”

Odată cu acceptarea ne eliberăm și de refuzul de a recunoaște adevărata stare de lucruri, astfel, unul dintre semnele acceptării îl constituie seninătatea. Acceptarea pune capăt luptei interioare și a oferă victii șansa unui nou început. Energiile imobilizate în emoția negativă resimțită anterior sunt acum eliberate astfel încât aspectele mai sănătoase ale personalității sunt infuzate cu energie. Capacitățile creatoare ale minții creează oportunități de manifestare a unor noi situații de viață și oferă mai multe opțiuni

de dezvoltare și experimentare însoțite de sentimentul unei însuflețiri înnoite. O învățătură binecunoscută a cărei practică este larg răspândită o constă în Rugăciunea Seninătății, utilizată în programele de terapie în 12 pași:

Doamne, dă-mi seninătatea

de a accepta lucrurile pe care nu le pot schimba,

cuvajul de a schimba lucrurile pe care le pot schimba;

și înțelepciunea de a putea face diferența

Insuccesul abordării uneia sau alteia dintre emoțiile asociate cu perioada de doliu și suferință poate avea drept consecință blocarea cronică în oricare dintre componentele emoționale ale acestora. Astfel, poate rezulta o stare de deprimare pe o perioadă mai lungă de timp sau stări persistente de negare în care refuzăm, pur și simplu, ideea că ființa care ne era dragă a trecut în neființă. Vinovăția cronică sau refuzul de a gestiona emoțiile asociate pierderii pot avea drept consecințe reacții întârziate la durere și afecțiuni fizice. Mecanismele din spatele acestui proces vor fi lămurite într-un capitol viitor, cel despre interacțiunea minte-corp. Energia reprimată a emoțiilor rămase neeliberate se propagă prin sistemele nervoase și endocrine sub forma dezechilibrelor energetice, care împiedică buna circulație a fluxului energetic vital prin meridianele de acupunctură. Aceasta duce la modificări patologice în

diverse organe ale corpului. Este un fapt binecunoscut că rata deceselor la persoanele indoliabile este mult mai mare decât media națională, mai ales în primii doi ani de la decesul mamei din soți.

O sursă de vinovăție care are drept cauză suferința este mânia resimțită față de o persoană iubită pentru că aceasta s-a stins din viață. Este o emoție adesea suprimată pentru că mintea conștientă o găsește irațională. Calitățile și virtuțile celui trecut în neființă sunt idealizate și exagerate în imaginație, iar această discrepantă duce la apariția vinovăției. Cum putem fi supărați pe o persoană stăt de minunăție? Mai este, apoi, și vinovăția resimțită pentru că ne mănîiem pe Dumnezeu, Creatorul Universului, care a îngăduit tragicul eveniment să se petreacă.

O femeie în vîrstă de șazecei de ani a venit la cabinetul meu acuzând numeroase probleme de sănătate. Suferea de crize de astm, alergii, bronșită, frecvente episoade de pneumonie și dificultăți de respirație. Pe parcursul ședințelor de psihoterapie a reușit că mama ei murise în urmă cu 22 de ani și că, în mod curios, pacienta mea nu avusese nicio reacție la acest eveniment de viață. Era ciudat și că, deși ei îi revenea această obligație, nu comandase nici o piatră de mormînt pentru locul în care fusese înmormîntată mama sa. Din informațiile obținute rețesca clar că pacienta mea fusese foarte dependentă de mama sa, față de care nutrea sentimente ambivalente pentru că aceasta refuzase să-i satisfacă toate necesitățile legate de această

dependență.

A fost nevoie de numeroase luni de psihoterapie pentru depășirea stării sale persistente de negare, asociată cu vinovăția față de furia resimțită în urma decesului mamei ei. Furia aceea fusese direcționată înspre ea însăși și masca forma problemelor de sănătate de care suferea, care erau, în același timp, expresia neajutorării, pe care o resimea și a dorinței de a-și plînge mama. Nevoia suprimată de a jeli pierderea mamei a dus la senzația constantă că nu putea respira. Pacienta mea se ura pentru sentimentele de iubire/ură pe care le resimea față de mama ei, iar simptomele acestor emoții reprimite se reflecta în exterior sub forma numeroaselor sale probleme respiratorii și de sănătate în general (boli „psihosomatice”). În timp ce lucram împreună asupra doliului ei înăzist, a început să se manifeste reacția la suferință și pierdere. Amploarea rezistenței pe care o opunea lucrului cu aceste emoții și modalitatea în care această rezistență dăduse naștere simptomelor fizice pe care le manifesta, i-au devenit foarte clare. În cele din urmă, această pacientă a decis să urmeze toate cursurile profesionale suplimentare pentru a se forma ca terapeut specializat în lucrul cu moribunzii, în cadrul unui program organizat de o casă de sănătate.

Prevenirea suferinței

Deși fiind specificul proceselor pe care le-am descris, devine evident că suferința excesivă cauzată de doliu și de

de sine, sentimentul importanței, dorința de a se simți necesar și semnificativ, precum și nevoia de a și aduce contribuția și de a fi productiv

Anticiparea inevitabilului și pregătirea pentru acesta trezesc, în prezent, un disconfort relativ minor față de suferința traumatică și proporțiile uriașe ale pierderii, resimțite în trecut. Acum putem arunca o privire asupra relațiilor noastre sentimentale importante din trecut și le putem analiza cu sinceritate și atenție. În ce măsură ne servit acestea necesităților noastre egoiste? În ce măsură ne folosim de ceilalți, exploatându-i în folosul propriu? În ce măsură contribuie ei la fericirea noastră? Pentru a ne lămurii, tot ce avem de făcut este să ne întrebăm: „Dacă aceste persoane ar fi mai fericite părăsindu-ne, cum ne-am simți noi?” Aceasta dezvăluie măsura în care încercăm să i restricționăm și să i controlăm pe ceilalți. Iar în acest caz este vorba de atașament, nu de iubire.

Au trecut mai bine de două mii de ani de când Buddha observa că la baza întregii suferințe umane stau dorința și atașamentul, iar istoria omenirii nu a făcut decât să confirme adevărul învățăturilor sale. Care este, însă, soluția acestei dileme? Așa cum am văzut, atașamentul se adresează numai aspectelor interioare meschine ale unei persoane. Sinele meschin se implică în setul de programe inadecvate și pline de teamă pe care, fără să vrem, le-am lăsat să ne domine. Scopul renunțării este acela de a lipsi aceste programe de energie pentru a nu le mai lăsa să ne conducă,

suntem, apoi, liberi să accedem la conștientizarea mai amplă a Sinele nostru Superior.

Partea din noi la care ne referim ca fiind „Sinele superior”, iubeste în loc să se căute iubirea. Prin urmare, ajungem să conștientizăm că suntem în permanentă comparați de iubire, care este nesfârșită. Iubirea este automat atrasă înspre persoana care o manifestă.

Printre-o constantă eliberare de sentimentele noastre negative, vindecăm durerea existentă și acționăm profilactic în direcția prevenirii apariției suferințelor viitoare. Teamă este înlocuită de încredere iar odată cu aceasta din urmă se instalează și senzația unor profunde stări de bine. Imunitatea la durerea cauzată de o pierdere apare atunci când înlocuim dependența de sinele meschin (personalitatea) cu dependența de Sine (divinitatea din interiorul nostru). Când ne aflăm în starea siguranței ne bazăm pe Sine, care este etern, și nu pe sinele meschin care este efemer.

CAPITOLUL 6

FRICA

Numeroscele fațete ale fricii ne sunt cunoscute tuturor. Simțim o anxietate și o panică difuză și fără de motiv. Suntem paralizați sau înghețați de frică, ce este însoțită de palpitațiile și temerile aferente. Îngrijorarea este o stare de alarmă permanentă iar paranoia reprezintă apogeul acestora. Formele mai ușoare ale fricii, simțim numai o cădere neliniște. Când sporește în intensitate, devenim speriați, precauți, blocați, tensionați, aflați, incapabili să mai vorbim și perstituoși, defensivi, neîncrezători, ne simțim amenințați nesiguri, panicați, suspicioși, timizi, prinși în capcană nouă și plini de trac. Ne temem de durere și de suferință ne temem să trăim, să iubim, să ne apropiem de cineva, ne temem să nu fim respinși, ne temem de eșec, ne este teamă de durabilitate, de ied, de durabilitate, de sărăcie, ne temem să părem ridicoli, să fim criticați, să fim prinși în capcană, ne temem de înadecvare, ne temem să nu fim puși în pericol, să fim dezaprobați, ne temem de plictisescă, de respingere, de tără, de marea decizie, de autoritate de pedeapsă, de schimbare de pierderea sentimentului siguranței, ne temem

de violență, de pierderea controlului, ne temem chiar și de sentimente, ne este teamă să nu fim manipulați sau descooperiți, ne temem de înălțimi, de sex, de singurătate, de asumarea responsabilităților. Ne temem de teama însăși.

Mai există însă o cauză care provoacă teamă și pe care mulți nu o conștientizează, și anume teama de ripostă. Această teamă derivă din dorința de a reacționa, de a-și lovi pe cel care ne-a lovit, de a ataca. Pe măsură ce renunțăm la teamă, descoperim că în spatele ei se ascunde adesea mânia față de ceea ce face însuși, obiectul acelei temeri. Acceptul de a ne elibera de teamă și de a o depăși ne propulsează deja la nivelul următor, care este cel al furei. Faptul că putem face față sentimentelor combinate de teamă, furie și putem. Un experiment cu totul remarcabil este acela de a ne elibera de teama de a ne fi teamă. Când încetăm să ne mai temem de teamă, constatăm că aceasta nu este decât un sentiment. De fapt, teama este mult mai suportabilă decât depresia. În mod surprinzător, pentru cineva care a trecut printr-un episod depresiv sever recăpătarea fridei este considerată un semn bun. Este mai bine să te simți speriat decât lipsit de orice speranță. renunța la acestea, ne face să avansăm instantaneu la nivelurile mândriei și curajului.

Teama de a vorbi în public

Pentru a înțelege cum se autogenerază teama, trebuie să ne acordăm răgazul necesar pentru a analiza

încă una dintre legile conștiinței. Ceea ce gândim, tinde să se manifeste. Aceasta înseamnă că orice gând pe care îl păstrăm constant în minte și îl alimentăm constant cu energie, va tinde să se manifeste în viața noastră în forma în care a fost reținut în minte. În același ordine de idei, teama naște gânduri pline de teamă. Cu cât reținem mai mult timp în minte aceste gânduri, cu atât evenimentul de care ne temem va avea șanse mai mari de a se produce, ceea ce ne va întări teama.

Ca medic stagiar, îmi era teamă să vorbesc în public. Numai la gândul de a mă ridica în picioare în fața colegilor mei, medici, și de a prezenta cazul unui pacient, îmi pierdea vocea de frică. Din cauză că nutream această teamă, s-a ivit și situația inevitabilă când a trebuit să prezint cazul unui pacient la raportul de gardă. După citirea câtorva paragrafe din anamneză vocea a început să-mi șovăie. A devenit din ce în ce mai stinsă iar în cele din urmă s-a oprit cu totul. Am fost cuprinsă de teama de care mă temeam și bincințoles că această întâmplare mi-a întărit teama de a vorbi în public și a adus un fel de spate în această privință. Din acel moment s-a instaurat, pentru mulți ani de zile, un sistem de convingeri limitativ. „Nu sunt capabilă să vorbesc în public. Nu sunt un bun orator.” Am început să evit toate ocaziile de a lua cuvântul în public, ceea ce a avut drept consecință pierderea stimei de sine, evitarea unor activități și restrângerea aspirațiilor profesionale.

Cu trecerea timpului, această teamă a îmbrăcat o formă ușor diferită. Sistemul de convingeri pe care îl nutream era următorul: „Nu doresc să iau cuvântul în public pentru că aș putea fi considerat un vorbitor plictisitor și neprimitor.” Până la urmă, s-a ivit o împrejurare în care eram nevoit să mă adresez unor persoane în cadrul unei întâlniri publice. Era un prilej să stau de vorbă cu mine însuși și să-mi fac curaj, să mi înfrunt teama. Dialogul interior s-a deslășuit după cum urmează: „Care este lucrul cel mai rău care s-ar putea întâmpla? Păi, ai putea fi din nou afară de plictisitor.” Acest lucru mi-a amintit de toate discursurile plictisitoare la care asistasem, ceea ce m-a făcut întrucâtva să accept ideea că discursurile plictisitoare erau destul de frecvente și că nu însemnau nicodcum sfârșitul lumii. Apoi a urmat renunțarea la mândria și vanitatea din spatele temerii mele: „Da, s-ar putea întâmpla ca discursul pe care-l voi ține să fie complicit de plictisitor.”

A sosit în sfârșit, și ziua fatidică. Discursul era scris pe hârtie, deci tot ce aveam de făcut era să-l citesc. Este adevărat ar fi fost mult mai interesant pentru audiență dacă l-aș fi improvizat, însă din cauză că încă cunoșteam și încă acceptam teama de a vorbi în public concepusem discursul dinainte. Sosise momentul să urc pe podium. În ciuda temerii resimțite și a redării textului cu o voce monotona, fapta a fost comisă. Ulterior câțiva prieteni mi au spus: „Tehnica vorbirii lucrarea ta a fost bună dar mai, cât de plictisitoare?” Sineu interior însă, puțin îi păsa; acesta

jubila că arusese curajul să facă față situației, că acceptase provocarea și reușise să și ducă sarcina la bun sfârșit. Faptul că discursul fusese plictisitor nu avea nicio importanță. Nu mai conta decât că reușisem să vorbesc în public. Stima de sine a început să crească pentru că mi depășisem teama și inhibiția, iar obligația de a vorbi în public nu mai trebuia evitată. Mi-am făcut chiar un obicei din a-mi începe toate intervențiile vorbite avertizând audiența că „Sunt unul dintre cei mai plictisitori vorbitori din câți există și pot deveni obositor de-a binelea.” În mod surprinzător, aceste spuse provocau râsul celor din audiență. Râsul or însemna acceptarea faptului că toți suntem oameni, așa că teama de a vorbi în public mi a dispărut cu totul.

Am observat apoi că umorul era de neputență în discursurile publice. Este o modalitate de a ne situa la același nivel cu cei din audiență și de a descoperi că cei care ne ascultă sunt înțelegători. Odată ce ne unim cu ei prin această compasiune, simțim că ne sunt alături și că ne încurajează. Noi îi iubim pentru că ne eliberează de teamă și pentru că ne acceptă așa cum suntem, iar ei ne iubesc în rândul lor pentru că reușim să facem exact lucrul de care ei încă se tem. Când evaluăm în felul acesta printre diferitele experiențe ale emoției, ajunge să ne placă să vorbim în public. Descoperim că, atunci când i se ivește ocazia, o anumită parte a minții noastre poate scorni lucruri chiar amuzante.

La un moment dat, după completă eliberare de teamă, am înlocuit citirea unui discurs dinainte pregătit cu un discurs improvizat. Acumulând experiență, vorbirea în public a înregistrat progrese ceea ce a-a soldat cu înmulțirea ocaziilor de a ține discursuri. Aceasta a permis îndeplinirea multor sarcini profesionale care, până atunci, fuseseră ocolite. Au fost și apariții în mass-media națională, precum talk-showurile televizate. Am parcurs un drum lung, de la a fi paralizat de teama de a citi o anamneză în fața colegilor medici, la a-mi face plăcere să mă adresez câtorva milioane de telespectatori la o emisiune de televiziune precum *The Barbara Walter s Show*.

Cu toți avem mult de câștigat dacă ne eliberăm de inhibațiile impuse de teamă și ajungem să funcționăm cu succes, pentru că acest proces de învățare se propagă automat în numeroase alte domenii ale vieții noastre. Devenim mai capabili, mai liberi, mai fericiți, iar odată cu acestea beneficiem și de liniștea minții.

Efectul tămăduitor al iubirii

Așa cum ne dăm singuri seama, teama este atât de pandemică în societatea actuală încât a devenit emoția predominantă în lumea în care trăim. Teamă constituia emoția preponderentă și în cazul mai lor de pacienți pe care i-am tratat în decursul a câteva decenii de practică clinică. Teamă este atât de extinsă și ambracă forme atât de numeroase

se, încât nu ne-ar ajunge paginile acestei cărți pentru a arăta diversitatea.

Teamă este asociată cu propria noastră supraviețuire, prin urmare atinge o coardă sensibilă din mintea noastră. Pentru cei mai mulți, teama este atât de generalizată încât întreaga viață constă dintr-un set imens de mecanisme compensatoare menite să o țină sub control. Însă nici acest lucru nu este suficient din moment ce mass-media ne prezintă în mod repetat situații care stârnesc teamă, cum ar fi, de exemplu, în știrile din această dimineață „Un grup terorist amenință cu otrăvirea rezervelor de alimente.” Astfel de știri sunt difuzate în mod constant, ca pentru a otenți noi oportunități de a ține sub control cea mai complicată dintre emoții. Verba cântecului: „Suntem prinși între teama de viață și frica de moarte.”

Când toate mecanismele compensatoare ale minții eșuează iar teama pătrunde în conștiință manifestându-se nemijlocit sub forma atacurilor de panică sau a fobiilor persoana respectivă este diagnosticată cu nevroză anxioasă. Este poate util de știut că tranchilizantul Valium este medicamentul cel mai vândut în SUA.

Teamă are tendința să escaladeze. Astfel, un pacient tipic care suferă de fobie va manifesta extinderea treptată a fricii în din ce în ce mai multe aspecte ale vieții sale, ceea

Autorul se referă, probabil, la cântecul *Of men who complain* de Paul Robeson, din același cântec pasajul: „I'm tired of living, I'm scared of dying” (fr. n.).

ce va avea drept consecință o restrângere din ce în ce mai mare a activității iar, în cazurile grave, poate duce chiar la imobilizarea sa completă. Este ce i s-a întâmplat unei paciente pe nume Betty

Betty avea 34 de ani însă arăta mai în vârstă pentru că era slabă și trasă la față. A intrat în cabinet cu brațele încărcate de pungi de hârtie pline-ochi despre care am aflat mai târziu că erau burdușite cu 56 de flacoane cu preparate farmaceutice, vitamine, suplamente nutritive, la care se adăugau câteva pungi cu brânză special preparată. Teamă ei debutase ca o fobie de microbi² și în scurt timp tot ce o înconjură i se părea să fie, foarte posibil, contaminat cu germeni. Pacienta se mai temea și de contactarea bolilor contagioase, temeri care culminaseră în prezent cu teama de a nu se îmbolnăvi de cancer. Lua în serios orice poveste urbană, astfel încât acum se temea de aproape toate alimentele, de aerul pe care-l respira și de soarele care îi atingea pielea. Purta numai haine albe pentru că se temea de vopseala din țesăturile colorate.

În cabinetul medical nu se așeza niciodată pe scaun pentru că se temea că acesta ar putea fi contaminat. Când avea nevoie de o rețetă, credea că aceasta să fie completată pe un exemplar de la mijlocul farmaciului de rețete care să nu fi fost încă atins de cineva. Mai mult decât atât dorea să desprindă ea însăși rețeta din carnet, nu vroia s-o ating cu

² Miziobolia (mizofobia) sau fobia de germeni este o fobie psihologică de bacterii, mizerie, de murdărie prin atingerea obiectelor și, mai ales, de contaminare (n. n.)

pentru că era posibil să fi fost contaminat cu germeni în urma salutului prin strângerea mâinii pacientului dinaintea ei. Purta în permanență mănuși albe. Pentru că se temea să vină din nou la cabinet, mi-a cerut ca următoarea consultație să se desfășoare telefonic.

Săptămâna următoare mi-a spus, la telefon, că îi era prea teamă să se dea jos din pat. Suna de acasă, din pat pentru că acum se temea și să iasă pe stradă. Îi mai era încă de hop, violatori și de poluarea din aer. În același timp îi era încă și să rămână acasă, în pat pentru că se temea ca starea ei să nu se agraveze; pentru a pune capăt tuturor celorlalte suferințe ale sale, se temea că-și pierde mințile. În plus, se mai temea că medicamentele prescrise nu o vor ajuta și că vor avea efecte secundare, dar îi era frică și să nu le ia, de teamă că nu se va înălbăni. În prezent se temea să nu se înecce cu vreo pastilă, motiv pentru care încetase să ia chiar și medicamentele alimentare, deci cu atât mai mult medicamentele prescrise pe rețetă.

Temerile ei erau atât de paralizante încât împiedicau orice intervenție terapeutică. Nu-mi permitea să mă vorbesc cu familia ei. Îi era teamă că membrii familiei o va afla că ea consultă un psihiatru și o vor considera nebună. Eram complet derutat și mi-am stors creierii câteva surări în speranța găsirii unei oăi de a o ajuta. Într-un final am renunțat. Prin faptul că am renunțat definitiv să caut o soluție, constatând că „Nu pot face absolut nimic pentru ea o ajuta. Nu a rămas decât un singur lucru, și

anume să îi dăruiesc iubire” am simțit ușurarea pe care o aduce renunțarea-încredințarea.

Zis și făcut. M-am gândit la această pacientă cu afecțiune și i-am transmis gânduri pline de iubire. Când ne conversam la telefon îi transmiteam cât mai multă iubire cu putință și după vreo două luni de „terapie prin iubire” s-a simțit suficient de bine încât să vină la cabinet. Cu trecerea timpului și a mai revenit, iar temerile și inhibițiile ei au început să se reducă, deși nu a reușit să capete niciodată o înțelegere mai profundă a problemelor sale. Îi era prea teamă să abordeze chestiuni psihologice, spunea ea, așa că pe parcursul a luni și ani de zile singurul lucru pe care l-am făcut a fost să-i transmitem iubire.

Cazul acestei paciente ilustrează un concept prezentat anterior în capitolul despre spație și anume că o vibrație superioară precum iubirea are un efect vindecător asupra unei vibrații inferioare cum ar fi, în cazul acestei paciente, teama. Iubirea este un adevărat mecanism de uniție și putem adesea liniști temerile altei persoane prin simple noastră prezență fizică și prin energia plină de iubire pe care o proiectăm asupra sa și cu care o înconjurăm. Nu atât apusele noastre, cât însuși faptul că suntem alături de ea are un efect tămăduitor.

Putem trece acum la însușirea unei alte legi a conștiinței, *Teama se vindecă prin iubire*. Acesta este și subiectul unei serii de cărți scrisă de psihiatru, Jerry Jampolski (una dintre acestea se numește, de exemplu,

iubirea înscrânând renunțarea la frică). Același principiu a stat și la baza vindecărilor întreprinse la Attitudinal Healing Center din Manhasset, Long Island, unde am fost unul dintre membri fondatori și unde am activat în calitate de consilier medical. Vindecarea altitudinală se referă la interacțiunea cu grupuri de pacienți care suferă de boli fermulate sau cu efecte catastrofale asupra organismului uman, iar procesul de vindecare are în vedere eliberarea de teamă și înlocuirea acesteia cu iubirea.

Este vorba despre același mecanism de vindecare practicat de sfinți și de vindecătorii dunați, a căror simplită proximitate are putere de vindecare datorită intensei vibrații de iubire pe care aceștia o emană. Această putere vindecătoare - baza vindecării spirituale - este transmisă și prin intermediul gândurilor pline de iubire. Este un fapt cunoscut că, în decursul istoriei consemnate, o mulțime de oameni au fost vindecați chiar prin genul aceasta de iubire. În trecutului recent, de exemplu, se consideră că Mama Tereza a vindecat un mare număr de persoane prin intermediul acestei iubiri necondiționate și al prezenței sale umane. Cei care nu cunosc legile conștiinței aceste vindecări li se par miraculoase. Pentru cei care le cunosc, însă, aceste fenomene sunt obișnuite și chiar de așteptat. Nivelurile superioare de conștiință sunt ele însele capabile să te vindece, să te transforme și să te lumineze pe ceilalți.

Traducerea cărții *Letting Go of Fear* de Gerald G. Jampolski apărută în Editura Adevarul Devan în 2009 (II, II, I)

Mecanismul renunțării este valoros prin aceea că, eliberându-ne de blocajele existente în calea iubirii, capacitatea noastră de aubi sporește treptat iar energia iubirii este capabilă să ne vindece atât pe noi, cât și pe alți

Sigurul dezavantaj al acestor ipuri de vindecare este că vindecarea se manifestă cât timp ne aflăm în proximitatea unei persoane capabile să creeze nivelul superior de iubire însă maladia revine atunci când părăsim acea prezență vindecătoare cu excepția cazului în care învățăm chiar noi să ne elevăm propria conștiință.

„Ei bine”, v-ați pus ca întrebare, „dacă transmiterea de gânduri pe ne de iubire are puteri vindecătoare cum se face că există atâția bolnavi în spitale, deși au familii preocupate de starea lor de sănătate? Aceștia de ce nu sunt vindecați de iubirea transmisă de membrii familiilor lor?” Răspunsul se află în tipul de gânduri transmise de familie, pacientului. Analizându-le, veți observa că sunt în mare parte gânduri de neliniște și teamă însoțite de vinovăție și ambivalență.

Ne putem imagina iubirea ca pe lumina soarelui, gândurile negative fiind nori. Pe când Sinele nostru superior este asemenea soarelui, toate gândurile negative, nesiguranța, teama, furia și resentimentele pe care le nutrim estompează lumina sa până ce, la un moment dat, aceasta abia mai ajunge să pătrundă până la noi. Iisus Hristos a spus că prin credință deținem cu toții, în noi, puterea de a vindeca. Un sfânt sau o persoană cu o conștiință superioară sunt, prin definiție, aceia care au îndepărtat

de la ei norii de negativitate și emană în exterior întreaga putere vindecătoare a soarelui. Acesta este și motivul pentru care flințele atinse de sfințenie dețin o putere magnetică atât de mare încât atrag mulțimile prin simpla lor prezență fizică. Când, de exemplu, era zila de naștere a sfântului indian care acum nu se men află printre noi - Sri Ramana Maharshi, 25.000 de oameni așteptau înghesuiți unul lângă altul într-o masă compactă, în căldura insuportabilă a soarelui tropical, să-l sărbătorească prezența și să-i transmită urări de bine.

Pe măsură ce renunțăm, treptat, să opunem rezistență temerilor noastre și ne eliberăm de ele, energia care era ȳlocată în sentimentele de teamă este eliberată și devine acum posibil ca ea să strălucească în exterior, ca energie a iubirii. De aceea, iubirea necondiȳonată are puterea cea mai mare și în aceasta constă puterea sfinȳilor celor mai cunoscuȳ. Iubirea necondiȳonată constituie și puterea pe care o dețin mama și tatăl a căror prezență este atât de importantă pentru învățarea copiilor să iubească pe măsură ce cresc mari. Sigmund Freud a observat, la rândul său, că lucrul cel mai benefic care ni se poate întâmpla în timp ce creștem este să fim copilul preferat al mamei.

Ce se întâmplă însă, cu aceia dintre noi care nu au avut parte în copilărie de experiența fericită de-a se scâldea într-o iubire necondiȳonată? Se consideră îndeobște că, dacă nu am trăit această experiență, suntem cumva marcați cu taratii pe viață, de fapt, lucrurile nu stau așa. O persoană care a avut parte de multă iubire în copilărie este

mai puțin temătoare și este mai avantajată în viață, însă iubirea este inerentă în fiecare dintre noi. Prin însăși natura ființei noastre și prin natura energiei vitale care circulă prin noi și ne îngăduie să respirăm și să gândim, toți purtăm în noi același nivel vibrațional al energiei iubirii.

Dacă, privind în interiorul nostru, ne dăm seama că am permis ca experimentarea propriei noastre naturi să fie blocată de tot felul de temeri atunci putem să redescoperim iubirea din noi, recurgând la mecanismul renunțării eliberându-ne astfel de noii negativități. Redescoperind iubirea din interiorul nostru redescoperim adevăratul izvor al fericirii.

Cunoașterea „umbrăi”

Unul din blocajele apărute în calea dezvoltării emoționale este teama de ceea ce zace ascuns în inconștientul fiecăruia dintre noi. Carl Jung denumea această natură, pe care nu suntem dispuși să o analizăm și să o cunoaștem, „umbră”. Afirmă că stinele nu se poate vindeca și nu poate deveni întreg decât dacă ne examinăm și ne cunoaștem umbra. Aceasta înseamnă că, ascuns în noi toți în ceea ce Jung denumea „inconștientul colectiv”, se află tot ceea ce nu vrem cu niciun chip să recunoaștem despre propria persoană. Omul obișnuit, spunea el, preferă mai degrabă să-și proiecteze umbra asupra unui și să o condamne, să o considere o lume dominată de rău, gândind că ceea ce are el de făcut este să se lupte cu acest rău în

realitate, singura problemă e constatărea recunoașterea prezentei acestor gânduri și impulsuri în noi înșine. Recunoscându-le acestea sunt reduse la tăcere. Odată reduse la tăcere nu ne mai conduc din inconștient.

Când examinăm teama de necunoscut, care este de fapt teama de ceea ce stă ascuns în profunzimile inconștientului nostru, este bine să apelăm la simțul umbrului. În momentul în care o privim în față și o recunoaștem, umbra nu mai are putere asupra noastră. De fapt, chiar teama de aceste gânduri și impulsuri le conferă acestora putere. Odată ce am reușit să ne cunoaștem umbra, nu mai este nevoie să ne proiectăm temerile asupra unui exterior, motiv pentru care acestea încep să dispară cu repezitanță.

Oare ce face ca programele de televiziune, ai căror punct central de interes îl reprezintă haosul în multiplele sale reprezentări, să exercite o asemenea atracție? Poate faptul că pe ecranul televizorului, într-un spațiu în care noi suntem în siguranță, se desfășoară fanteziele inconștiente și interzise care ne populează psihicul. Când urmărim aceleași „filme” pe ecranul televizorului din mintea noastră și ne dăm seama de adevărata lor proveniență, dispare și atracția față de acest gen de „distracție”. Persoanele care au internalizat conținutul propriei umbre încetează să mai fie interesate de crime, violență și tot felul de nenorociri orificatoare.

Un obstacol în calea cunoașterii temerilor din propria

minte este teama de pătrerea celorlalți. Nevoia de a câștiga aprobarea altor persoane este prezentă în mintea noastră precum o continuă duzie. Ne identificăm cu opiniile celorlalți inclusiv cu persoanele care reprezintă autoritatea și fuzionăm într-o asemenea măsură cu acestea încât ajungem să le considerăm a fi propriile noastre opinii despre noi înșine.

În procesul de analizare a temerilor este bine să ne amintim că Jung vedea acest rezervor al suferințelor interzise din interiorul umbrei ca făcând parte din *inconștientul colectiv*. Noțiunea de *inconștient colectiv* înseamnă că toți avem acest gen de gânduri și de fantezie. Niciodată dintre noi nu este diferit când ne referim la modul în care ne simbolizăm emoțiile. Toți nutrim, în secret, teama că suntem proști, urâți, ratați, și imposibili de iubit.

Mintea inconștientă nu este niciodată politicoasă. Ea gândește în noțiuni vulgare. Când gândește: „Omoară-l pe vagabondul ăla!”, *inconștientul* chiar asta vrea să exprime, literarmente. Priviți cu atenție întâlnirile voastre cu prima ocazie când cineva vă taie calea în trafic și dați-vă seama ce vă face în realitate aceeași persoană dacă ați fi absolut sinceri cu voi înșivă și nu v-ați cenzura imaginea care vă vine în minte. V-ar plăcea să l scoateți de pe șosea, nu-i așa? Să-l faceți praf. Să-l împingeți într-o prăpastie. Așa este? În felul acesta gândește *inconștientul*.

Simplul amonituri v-ar fi utile pentru că aceste imagini sunt amuzante când le analizăm îndeaproape. Nu au nimic

îngrozitor în ele, este doar modul în care *inconștientul* prelucrează imaginile. Acestea nu înseamnă că sunteți un rădălos sau un criminal în față, ci doar că sunteți cinstiți cu voi înșivă și ați aflat cum funcționează mintea umanului uman în această dimensiune. Nu este cazul să deveniți melodramatici, să vă onticați sau să faceți o tragedie din asta. *Inconștientul* este brutal și necioplit. În timp ce intelectul vostru a mers la școală, *inconștientul* a rămas în junglă și se leagănă încă prin copaci! Când vă analizați umbra, nu este cel mai bun moment să fiți pretențioși sau dezgustați. Nu trebuie nicicând luați lucrurile ca atare pentru că simbolurile cu care operează *inconștientul* sunt exact asta: ruște simboluri, deci primitive prin natura lor. Dacă le prelucrăm conștient, ele ne pot face să fim mai puternici în ce să ne iubim.

Este nevoie de multă energie pentru a ține umbra ascunsă și pentru a reprima numeroasele noastre temeri. Ca urmare, energia ni se epuizează. La nivel emoțional, aceasta se exprimă ca o inhibare a capacității de a iubi.

În universul conștient, ceea ce se aseamănă se adună deci teama atrage teamă, tot așa cum este adevărată și reciprocă conform căreia iubirea atrage iubire. Cu cât reținem în noi mai multă teamă, cu atât vom atrage mai multe situații care să stârnească această emoție în viața noastră. Cu fiecare teamă, avem nevoie de energie suplimentară pentru a crea un mecanism protector potrivit ei, astfel încât, până la urmă, toată energia noastră

va fi atrasă spre măsuri defensive de amploare. Acceptul de a analiza o teamă și de a lucra asupra acesteia până ne eliberăm de ea, ne aduce avantaje imediate.

Fiecare dintre noi a acumulat o anumită cantitate de teamă suprimată și reprimată. Aceasta se răspândește în toate aspectele vieții noastre, ne marchează întreaga existență, ne împiedică bucuria de a trăi și se reflectă în musculatura feței astfel că ne afectează aspectul, puterea fizică și starea de sănătate a tuturor organelor corpului nostru. În timp, o teamă constantă și cronică ne influențează negativ sistemul imunitar. Putem dovedi imediat, prin testare kinesiologică, faptul că un gând plin de teamă produce o reducere importantă a forței musculare și perturbă fluxul energetic al meridianelor care alimentează organele vitale ale corpului. Deși știm cât este de dăunător pentru relațiile, sănătatea și fericirea noastră, noi continuăm să ne agățăm de această frică. De ce?

Pentru că nu înțelegem convingerea iluzorie că teama ne ține în viață, iar aceasta se întâmplă pentru că teama se asociază cu un întreg set de strategii de supraviețuire. Considerăm că dacă am renunța la teamă - principala nostru mecanism de apărare - am deveni cumva vulnerabili. De fapt, adevărul este exact pe dos. Teama este aceea care ne face orbi la adevăratele pericole întâlnite pe parcursul vieții. În realitate, teama este pericolul cel mai mare cu care se confruntă organismul uman. Teamă și vinovăția devin pline boala și eșecul în toate aspectele vieții noastre.

Am putea lua aceleași măsuri de protecție din iubire, în loc de teamă. Nu am putea avea grijă de corpul nostru pentru că îl apreciem și îl prețuim, în loc să o facem din teama de a nu ne îmbolnăvi și muri? Nu am putea să sprijinim oamenii din viața noastră pentru că îi iubim, și nu de teamă să nu îi pierdem? Nu am putea să fim politicoși și amabili cu persoanele necunoscute pentru că ne pasă de binele semenilor noștri și nu de teama ca aceștia să nu aibă o bună părere despre noi? Nu am putea să facem o treabă ca lumea pentru că ne preocupă calitatea muncii pe care o prestăm și pentru că ne pasă de colegii noștri de lucru? Nu am putea să lucrăm bine pentru că ne pasă de cei care beneficiază de rezultatele muncii noastre, în loc să ne temem că în caz contrar ne-am putea pierde serviciul sau să nu ne urmărim decât propria ambiție? Nu am putea să obținem mai mult din colaborarea cu ceilalți, în loc să intrăm în competiții acerbe? Nu am putea să conducem mașina cu prudență pentru că ne iubim la persoana noastră și ne stăteam de bine a celor care ne iubesc în loc să facem același lucru de teama de a nu avea un accident? La nivel spiritual, nu este mai eficient dacă din compasiune și pentru că ne identificăm cu semenii noștri ne pasă de ei, în loc să ne străduim să-i iubim de teamă că Dumnezeu ne va pedepsi dacă nu o facem?

Vinovăția

Ceea ce numim vinovăție este o formă particulară de teamă. Vinovăția se asociază întotdeauna cu sentimentul că

am fost nedreptățiți și cu o posibilă pedeapsă, reală sau imaginară. Dacă, pentru noi, pedepsirea nu-și face apariția în viitorul apropiat în lumea exterioară, ea se exprimă ca autopedepsire la nivel emoțional. Vinovăția însoțește toate emoțiile negative astfel încât acolo unde există teamă, este și vinovăție. Dacă învinuți în gând o persoană și rugați pe cineva să vă facă o testare musculară veți constata că instantaneu, mușchii vi se relaxează. Emisferile cerebrale vi s-au desincronizat și toate meridianele energetice s-au dezechilibrat. Organismul ne arată, așadar, că vinovăția este distructivă.

Dacă vinovăția este atât de distructivă, de ce este totuși atât de răspândită? De ce așa-zisii specialiști o văd ca fiind benefică? Un psihiatru a scris un articol, într-o revistă de specialitate în care o ridică în sărbute, declarând „Vinovăția este benefică pentru voi.” Apoi a precizat că afirmația se referea la „vinovăția justificată”. Să vedem, însă, la ce se referă vinovăția și dacă suntem de acord sau nu cu aceasta.

Când traversați strada vă uitați în dreapta și în stânga, asigurându-vă că nu vine nicio mașină. De ce procedați în felul acesta? Pentru că atunci când erați copil vi s-a spus că era „periculos” să traversați strada. Observați, deci, că vinovăția este de fapt un substitut al realității pentru o minte încă necoaptă cum este aceea a unui copil. Este un comportament învățat, cu rol prețios pragmatic de a evita evitarea aceluiași greșel sau repetarea ei în viitor. 99% din învinuiri nu au nimic în comun cu realitatea. De fapt, per-

soanele cele mai prozace, mai umile și mai inofensive sunt adesea măcinată de vinovăție. Vinovăția reprezintă, de fapt, o autoacuzare și negarea propriei noastre valori și a calităților de ființă umană.

Vinovăția este la fel de des întâlnită ca teama și ne simțim vinovați indiferent ce am face. O parte din mintea noastră ne șoptește că ar trebui să procedăm altfel. Sau că indiferent ce am face la un moment dat, ar trebui să facem unul respectiv „mai bine”. „Ar trebui” să înregistrăm un scor mai bun la golf. „Ar trebui” să citim o carte în loc să ne uităm la televizor. „Ar trebui” să facem dragoste mai bine. Să găsim ra. bine. Să alergăm mai repede. Să creștem mai înalți. Să fim mai puternici. Mai inteligenți. Mai bine educați. Între teama de viață și frica de moarte stă vinovăția din acest moment. Căutăm să scăpăm de ea încercând să nu o conștientizăm și atunci recurgem la suprimare, reprimare proiectarea vinovăției asupra celorlalți și escapism.

A nu fi conștienți de prezența vinovăției (reprimare) nu este însă, o soluție. Vinovăția va reapărea sub formă de opedepsiri, dar și prin accidente, ghinioane, pierderea serviciului și a rășapilor sentimentale, afecțiuni fizice și boli. Alcoolism, epuizare și alte nenumărate modalități prin care mintea noastră ingenioasă reușește să ne facă să pierdem plăcerea, bucuria de a trăi și entuziasmul care ne animă.

Vinovăția înseamnă moarte, tot așa cum iubirea în viață. Vinovăția face parte din sinele nostru inferior și stă la baza predispoziției de a crede lucruri

negative despre propria persoană. Feriurea și bucuria zilei sunt rapid distruse fie și de o singură observație critică din partea unui membru al familiei, prieten sau vecin. Afecțiunile fizice ar fi probabil inexistente în apăsătoare vinovăție, iar vinovăția reprezintă negarea inocenței noastre inerente.

De ce tindem să luăm de bune atâtea mizerii? Nu din cauza propriei noastre inocențe? Nu din cauză că, atunci când eram copii, credeam că ceea ce ne spun oamenii mari este adevărat? Oare nu în felul acesta am dat crezare miilor de balverne și din naivitatea dată de inocență, suntem în stare să mai înghițim încă pe atâtea? Nu inocența inerentă este aceea care ne face atât de ușor de exploatat? De fapt, dacă ne analizăm cu atenție, oare nu chiar această inocență ne face să ne simțim vinovați?

Din cauza inocenței noastre specifice ne-am însușit toată negativitatea lumii și i-am îngăduit să ne distrugă entuziasmul, să ne distrugă conștientizarea a cine suntem cu adevărat și să ne ofere în schimb această patetică meschinărie cu care am ajuns să ne mulțumim. Nu avem oare, inocența nou-născuților care este incapabilă să se apere singură și care, neavând capacitate de discernământ, nu poate decât să se lase programată, exact ca un calculator?

A observa aceste lucruri înseamnă a deveni conștient. Aflăm despre programe de dezvoltare a conștiinței și de seminare de week-end pentru excluderea conștiinței. La ce folosesc toate acestea? Să ne însușim niște formule noi și

împacate? Să ne lăsam programați de ideea pe care o are cineva despre adevărul nostru?

Majoritatea programelor care se adresează conștiinței se rezumă, de fapt, la un singur lucru esențial: să devenim conștienți de ceea ce lăsam să ne influențeze, de ceea ce acceptăm ca fiind adevărat în fiecare zi a vieții noastre. Să analizăm cu atenție „programele” după care funcționăm în prezent și să începem să le punem sub semnul întrebării, să le demontăm și să renunțăm la acestea. Să ne trezim la realitate și să ne eliberăm de sub exploatarea și sclavagismul, al care ne este punct programarea negativă impusă de lume. Atunci o vom vedea drept ceea ce este, și anume înocarea celorlalți de a ne controla, de a ne exploata, de a ne aștrage pentru servicii pe care le oferim, energia, loialitatea și de a ne ține mintea captivă. Mecanismele prin care reușesc toate acestea au fost foarte frumos redată în filmul *Tron*, în care funcția expresă a „Master Control” era chiar aceea de a servi unui programare progresivă.

Când vom vedea cum are loc programarea în realitate, ne vom da seama că suntem un calculator virgin și imaculat și suntem spațiul inocent în care se desfășoară programarea. Când vom constata toate aceste lucruri, ne vom înfuria. Furia este mai bună decât rezemnarea, apatia, depresia și indiferența. Înseamnă că ne asumăm responsabilitatea pentru propria minte în loc să o lăsam la dispoziția posturilor de televiziune, a zărilor, revistelor, vecinilor, conversațiilor audite în metrou, a remarcilor întâmplătoare ale cunoscuților,

*garbage in, garbage out** Ceea ce a pătruns în baza de date a memoriei noastre a fost doar gunoi, iar când ne vom da seama de acest adevăr ne vom ține mult mai puțin. Ne vom bucura să lăsăm sentimentele să iasă la suprafață, să se vedem drept ceea ce sunt, să curățăm tot gunoiul și să renunțăm la tot acest haos.

Când ne vom fi analizat în profunzime și ne vom fi descoperit inocența interioară, vom înceta să ne urâm pe noi înșine. Vom înceta să ne condamnăm și vom înceta să credem în condamnarea de către ceilalți și în tentativele lor subtile de a ne anihila valoarea intrinsecă de ființe umane. Este timpul să preluăm din nou puterea și să încercăm să o mai oferim oricărui escroc care se întâmplă să treacă prin viața noastră și care ne sfârșește temerile și ne ușurează de niște bari din buzunar, sau ne aservește cauzei sale propășind pe acuma energiei noastre. Este ușor să scăpăm de toată această teamă pentru că avem puterea de a alege să facem acest lucru chiar în acest moment.

Ne temem că această călătorie a descoperirii interioare ne va conduce către un adevăr cumpănit, îngrozitor. Este una dintre banerile pe care lumea le-a ridicat prin programarea minții noastre pentru a ne împiedica să găsim adevărul autentic. Există un singur lucru pe care lumea nu vrea ca noi să-l descoperim, iar acesta este adevărul despre

* *Garbage in, garbage out* (literalmente: „gunoi intră, gunoi iese”) este un GIGO termen utilizat în industria calculatoarelor pentru a desemna faptul că, dacă în procesul programării, sunt introduse date greșite, rezultă tot date greșite întrucât calculatorul operează cu pozezi de logică și va procesa, fără discriminare, și instrucțiunile eronate. (1)

noi înșine. De ce? Pentru că atunci am deveni liberi. Nu vom mai putea fi controlați, manipulați, exploatați, storși, aserviți, necruțați, denigrați sau lipsiți de propria putere. De aceea călătoria descoperirii interioare este acoperită de o aură de mister și presentimente.

Care este, însă, adevărul despre această călătorie? Adevărul este că, pe măsură ce pătrundem în interiorul ființei noastre și dăm la o parte iluzile după iluzie, falsitate după falsitate, program negativ după program negativ acest lucru devine din ce în ce mai ușor. Constituțăm din ce în ce mai intens prezența iubirii. Ne vom simți din ce în ce mai despoziți. Viața devine, treptat, tot mai ușoară.

De la începutul timpului, fiecare mare învățător ne-a îndemnat să privim în interior pentru a găsi adevărul pentru că adevărul despre cine suntem ne va face liberi. Dacă în interiorul nostru am găsi ceva care ne-ar face să ne strângem înovați, ceva care este rău, rău și negativ atunci cei mai mari învățători ai lumii nu ne-ar fi sfătuit să căutăm acolo. Dimpotrivă, ne-ar fi spus să evităm asta cu orice preț. Vom descoperi că toate lucrurile pe care lumea le consideră „cele” sunt situate la suprafață, se află chiar deasupra, ca un nivel exterior subtil și superficial. În spatele acestor erori se află faptul că am greșit. Nu suntem răi, ci doar neștiutori.

Pe măsură ce ne eliberăm de teama poruită din înovăție și de energia care o însoțește, vom constata că reacțiile fizice și simptomele acestora încep să dispară.

Capacitatea de a ne iubi pe noi înșine revine sub forma unei

stare de sine crescute și, odată cu ea, revine și însușirea de a-i iubi pe ceilalți. Eliberarea de vinovăție aduce după sine înprospătarea energiei vitale. Fenomenul acesta poate fi observat la persoanele care se convertesc în urma unei experiențe religioase. Eliberarea subită de vinovăție prin mecanismul iertării este responsabilă de mulți de vindecări de boli grave sau aflate în stare avansată. Dacă suntem sari, nu de acord cu concepțiile religioase, nu are importanță. Ceea ce trebuie, însă, observat este că ușurarea de sub povara vinovăției este însoțită de redeschiderea energiei vitale și de restaurarea senzației de bine și a stării de sănătate fizică.

Atunci când se pune problema propriei vindecări și a consolidării sănătății noastre emoționale „mentă să fim paranoici”. Astfel devenim conștienți de toți colportorii de vinovăție din viața noastră și de influențele lor nocive.

Ne-am putea întreba dacă aceeași motivație sau același comportament nu ar putea porni din iubire, în loc de teamă sau vinovăție. Este vinovăție singurul motiv pentru care nu i facem de petrecanie vecinului? De ce nu am refuza să-i facem de petrecanie pentru că îl iubim și ne pasă de el ca ființă umană care este intrinseci inocentă și se străduiește să evolueze însă care se poate să fi făcut unele greșeli de-a lungul vieții, în fel cum am făcut și noi? Oare respectarea preceptelor religioase, oricare ar fi acestea, nu ar fi mai eficientă dacă ar porni din iubire și apreciere mai degrabă decât din vinovăție și teamă? Ne-am putea întreba de ce avem, până la urmă, nevoie de vinovăție. Ce bine ne-ar putea

ea face? Suntem atât de lipsiți de discernământ încât nu putem acționa decât de teama vinovăției? Atât de inconștienți suntem? Considerația față de sentimentele celorlalți nu ar putea înlocui vinovăția, ca motivație pentru un comportament uman adecvat?

Când ne oprim asupra acestor chestiuni și încercăm să le descoperim originea, constatăm că Evu, Mediu este departe de a fi ajuns la final. Inchiziția a adoptat doar forme mai noi și mai subtile de cruzime. Am asimilat fără să vrem, și știmul de negativitate care în prezent guvernează planeta. A nedreptăți și a învinui pe alții constituie de fapt o formă de cruzime, nu-i așa? Le-am permis celorlalți să ne inducă modalități de autotortură și ne putem da seama că am răspuns cu aceeași monedă când în schimb, eram indemnati pe alții să se chinuie la rândul lor. Le-am permis altora să ne manipuleze prin intermediul vinovăției și am întors foaia, folosindu-ne de același mecanism al vinovăției pentru a încerca să-i exploatăm și să-i controlăm pe alții.

Mastera în care nu ne-am îngăduit să experimentăm realitatea adevăratului nostru Sine este ilustrată de sentimentele pe care le nutrim față de cei care au reușit acest lucru. Privim cu ochi răi exaltarea pe care o manifestă un domeni în care noi nu simțim incapabili de a pătrunde. Acest adevăr care ne trezește la realitate este frumos exemplificat în istoricarea omului care se plimbă pe malul mării și numerește peste un pescar care are o găleată plină cu pește. Omul îi spune pescarului:

Al tăce mai bine să acoperi găleata ala, pentru că alții
vor ieși crabi din ea,

A, tu e nevoie, răspunde bătrânul pescar înțelept
Când un crab se catără pe marginea găleții încercând
să iasă afară, ceilalți crabi se reped la el și-l trag
înapoi. Așa că nu e nevoie de niciun capac

Pe măsură ce renunțăm la sentimentele negative
devinând mai ușori și mai liberi vom vedea că, din păcate
inimă este exact ca o găleată cu crabi și atunci ne vom da
seama de adevărata amploare a negativității sale. Când vom
deveni conștienți de modul în care am fost duși cu preșul este
foarte probabil să ne mâinem și să simțim dorința puternică
de a ne elibera de constrângerile negativității.

CAPITOLUL 7

DORINȚA

Emoția aceasta poate varia de la vega dorință la
nevoia obsesivă și imperioasă de a avea un lucru sau o
persoană. Alte modalități prin care se exprimă dorința sunt
lăcomia, obsesia, foamea, invidia, gelozia, agățarea de ceva
sau de cineva, acumularea compulsivă de obiecte (hoarding),
crucimea, fixația, inversunarea exagerată, ambiția excesivă,
egoismul, senzualitatea excesivă, posesivitatea, controlul,
deakzarea, insatiabilitatea și escaparea. „Niciodată
mulțumit”, „Niciodată destul”, „Trebuie să am asta.” Calitatea
afiată la baza acestei emoții este impulsivitatea. Când ne
afiam sub influența dorinței, deja nu mai suntem liberi.
Dorința ne controlează, ne conduce, ne înrobește și ne duce
de nas.

Și în acest caz, aspectul esențial al libertății este dacă
am ales conștient să ne satisfacem o anumită dorință sau
dacă suntem conduși, orbești de programe și sisteme de
convingeri inconștiente.

Dorința ca obstacol

Adesea nu se înțelege foarte bine care este rolul dorinței. Iluzia cea mai mare pe care ne o facem în acest sens este ilustrată prin afirmația „Singurul mod de a obține ceea ce vrean este să mi doresc acea lucru. Dacă renunț să mi doresc, atunci nu voi obține ceea ce vreau.” De fapt, adevărat este exact opusul. Dorința și în special, dorința intensă (dorința arzătoare) ne împiedică de cele mai multe ori să obținem ce ne dorim.

De ce se întâmplă acest lucru? În realitate, ceva nou pătrunde în viața noastră într-un mod pe care noi l-am ales. Așa am intenționat sau așa am decis noi să se întâmple. Lucrul respectiv s-a întâmplat în viața noastră în *pofta* faptului că *mi l-am dorit*. Dorința a constituit, de fapt, obstacolul în calea îndeplinirii sau obținerii a ceea ce ne dorim. Aceasta se întâmplă pentru că dorința înseamnă, literalmente, că „nu am” ceea ce mi doresc. Altfel spus dacă spunem că dorim ceva, afirmăm, de fapt, că lucrul respectiv nu este al nostru. Când afirmăm că nu este al nostru punem o distanță psihică între noi și ceea ce ne dorim. Aceasta distanță devine o barieră sau scut de energie.

Imposibilul devine posibil de îndată ce renunțăm complet la dorință, iar aceasta se întâmplă pentru că „a dori” se așază în calea lui „a primi” și se finalizează cu teama de a nu obține ceea ce ne-am dorit. Energia dorinței constă, în esență, negarea faptului că merităm să primim ceea ce solicităm.

Este un mod cu totul diferit de a privi îndeplinirea

obiectivelor noastre decât acela cu care ne-a obișnuit programarea impusă de lume în care trăim. Suntem obișnuiți să ne imaginăm că ambiția și succesul se asociază cu munca sârguitoasă și cu clasicele virtuți ale „eticii protestante”. Printre acestea enumerăm sacrificiul de sine, ascetismul, mult efort și multă strădanie, a lucra pe rupte, a strânge cureaua, a ne speri muncind și tot ce ține de o activitate îndărită. Când privim întregul tablou, totul pare foarte dificil, nu așa? Păi așa și este. Totul presupune depunere de efort, iar efortul este necesar ca armare a blocajului pe care tot noi ni l-am așezat în cale din cauza dorinței nutrite.

Să comparăm însă modul trudnic al conștienței menționate de a și atinge obiectivele, cu starea superioară de conștiență în care am recunoscut că atare și am renunțat la dorință, situându-ne într-o stare de mai mare libertate. În această stare ceea ce alegem se manifestă fără efort în viața noastră. Abandonăm emoția dorinței și în locul acesteia doar ne alegem obiectivul, îl vizualizăm cu iubire și îl lăsam să se întâmple știind că este ceva ce deja ne aparține.

De ce ne aparține deja? Într-o stare inferioară de conștiență universal este văzut ca negativ, ca ceva care ne refuză dorințele frustrant și ceticeat. Este ca un părinte rău și zgârcit. Într-o stare superioară de conștiență experiența noastră despre univers se schimbă. Acum devine ca un părinte generos, iubitor, care ne aprobă necondiționat și crește să avem tot ce ne dorim, noi ne trebuind decât să vrem. Aceasta creează un context diferit și conferă

universului o altă semnificație

Deși altora lumea le poate părea meschină și ostilă, nu avem niciun motiv să credem în această paradigmă. Când o credem, o facem să se manifeste ca atare în viața noastră. Pe măsură ce renunțăm la dorințe vom începe să vedem cum ceea ce am ales, va intra în viața noastră într-un mod aproape magic. „Ceea ce gândim, tinde să se manifeste.” Așa cum am mai arătat, în perioadele în care se consideră că șomajul este în creștere unii oameni nu numai că sunt angajați, dar pot avea și câte două sau trei servicii în același timp.

Când m-am întâlnit pentru prima dată, acesta a fost un mod nou și surprinzător de a vedea lumea. Speram să fie adevărat însă scepticul din mine se îndoaie. „Este ceva de a dreptul imposibil la nivel pragmatic.” „Etica protestantă” strictă în care fusesem educat făcea ca totul să pară și mai neverosimil; am avut, însă, bunăvoința și deschiderea intelectuală necesare pentru a face o încercare. Atunci a avut loc și prima experiență de renunțare la a mai nutri dorințe.

Mi-am notat pe o hârtie obiectivele personale, după care am renunțat la dorința de a le vedea îndeplinite. Pare paradoxal, însă acesta este procesul de urmat: se identifică obiectivele iar apoi se renunță la îndeplinirea lor. Un obiectiv pe care mi-l propuseseam de câțiva ani de zile era să am propriul meu apartament în New York City, pentru că obligațiile mele de serviciu impuneau o mulțime de deplasări în acest oraș și cheltuiam o grosă de bani cazându-mă la hotel. Un mic apartament în New York – un așa numit pied-à-

terre¹ – ar fi reprezentat soarta cea mai economică. Deci „apartament în New York City” a fost trecut ca obiectiv. Când recurgem la această modalitate de îndeplinire a obiectivelor includem toate detaliile, oricât de imposibil le-ar părea minții raționale de realizat. Astfel, apartamentul ideal a fost descris în amănunt: să aibă un preț rezonabil, să fie situat pe Fifth Avenue pe una din străzile 70, chiar vizavi de o intrare în Central Park, să fie situat cel puțin la etajele opt sau nouă și să fie orientat spre spatele clădirii astfel încât zgomotul străzii să fie redus la minimum, iar numărul de camere să nu depășească două și jumătate.

A doua zi eram la serviciu, ocupat ca de obicei cu un vraf de dosare, ședințe și vizite la pacienți. Între ședințe și vizitarea pacienților, conștientizam dorința de a avea un asemenea apartament și apoi renunțam la ea de bunăvoie. Zua de lucru se scurgea, iar apartamentul era aproape uitat. Pe la ora 16.30, după ultimul pacient, am simțit dintr-odată impulsul de a mă duce în oraș cu mașina. Deși era ora de vârf, șoseaua era degajată și întregul drum nu mi-a luat locuștii jumătate de oră. Am mers cu mașina până la intersecția străzilor 73 și Lexington oprind la cea mai apropiată agenție imobiliară. În mod aproape miraculos, am găsit un loc de parcare uber chiar în fața agenției. Agentul imobiliar la auzul cererii mele făcută într-o doară de a găsi un apartament pe Fifth Avenue, m-a privit surprins și m-a anunțat: „Ei bine aveți un noroc chiar! Chiar acum o oră am primit anunțul cu singurul apartament de închiriat de pe toată

¹ Locuință modestă, simplă, cu o cameră.

Fifth Avenue, pe Strada 76, la etajul nouă. Este apartamentul care dă în spatele clădirii, are două camere și jumătate iar prețul chiriei este rezonabil (apartament cu chirie plafonată la 500\$/lună). Tocmai a fost sugărit și vă puteți muta imediat." Ne-am dus apoi să vedem apartamentul. Se potrivea perfect cu descrierea pe care o făcusem obiectivului meu. Am semnat contractul de închiriere pe ocl. Astfel, în nici 24 de ore de la aplicarea tehnicii renunțării asupra unui obiectiv personal, acesta și devine realitate. Era ceva aproape imposibil de găsit și iată că se realiza exact așa cum fusese descris, fără să fac niciun efort și fără emoții negative. A fost o experiență facilă și plină de bucurie.

Aceasta nu este o întâmplare ieșită din comun ci mai degrabă una tipică, pentru că în cazul acestei dorințe a fost moderată ca intensitate și am putut renunța complet la ea fără prea mult efort. Renunțând cu totul la ea însemna că-mă era egal și dacă obțineam apartamentul dorit, și dacă nu-l obțineam. Pentru că am renunțat complet la acest obiectiv imposibilul a devenit posibil și s-a manifestat repede și fără efort.

Ne puteam, încă, îndoi de costul mecanismului dacă ne amintim lucrurile pe care ni le-am dorit și pe care le-am obținut, prin ambiție, năzuință, îndurare și chiar dorință arzătoare, frenetică. Mentea spune: „Ce s-ar fi întâmplat dacă aș fi renunțat la a-mi dori toate acele lucruri? Dacă nu le-aș fi dorit, cum le-aș fi obținut?" Adevărul este că le-am fi putut oricum obține, însă fără anxietate (teamă de a nu obține ce ne dorim), fără consum de energie fără efort, fără încercări și

erozi și fără să ne sperăm să le obținem.

„Ei bine" continuă mintea, „dacă le-aș fi obținut fără niciun efort ce s-ar fi ales de mândria acestor realizări? N-ar fi trebuit s-o sacrificăm și pe aceasta?" Bă da, ar fi fost necesar să renunțăm la vanitatea sacrificiului și a strădaniei pe care le-am investit în ele. Ar fi trebuit să renunțăm și la atașamentul, sentimentul, fașă de sacrificiul făcut și la toată durerea și suferința pe care le-am îndurat pentru a ne atinge obiectivele. Este o deviație crudă pentru societatea în care trăim, nu-i așa? Dacă devenim dintr-odată ruște ca meru de succes fără să depunem niciun efort, vom atrage mulți invidioși. Pe aceștia îi deranjează foarte tare faptul că nu a trebuit să suportăm tot felul de chinuri, dureri și suferințe pentru a ajunge unde ne aflăm. Mentea lor consideră că toate aceste chinuri sunt prețul care trebuie plătit pentru a avea succes.

Să analizăm puțin această convingere. Dacă n-ar exista programarea negativă care ne-a făcut să credem autovez, de ce am plăti costul durerii și al suferinței pentru a realiza ceva în viață? Nu este o perspectivă mai degrabă radicală asupra lumii și a universului?

Alte obstacole în calea realizării obiectivelor și dorințelor sunt, bineînțeles, învinuirea inconștientă și meschinăria. În mod ciudat, inconștientul va face de noi să obținem numai ceea ce considerăm noi înșine că merităm. Cu cât ne agățăm mai tare de negativitate și de imaginea de sine devalorizată care rezultă din aceasta, cu atât vom considera că merităm mai puțin și ne vom refuza nouă înșine

în mod inconștient, abundența de care se bucură atâtă alții. De aceea se și spune că „Bogații devin mai bogați iar săracii devin și mai săraci.” Dacă avem o imagine proastă despre noi înșine considerăm că ne merităm sărăcia, iar inconștientul va avea grijă să vadă ceea ce lucrăm plus în practică. Pe măsură ce ne eliberăm de micimea noastră sufletească și ne reconfirmăm înocența măcinată, pe măsură ce renunțăm la a opune rezistență generozității noastre, deschiderea spre ceilalți încredințându-birli și credinței, inconștientul va începe să ne aranjeze automat circumstanțele vieții astfel încât abundența să se reverse în viața noastră.

A avea - a face - a fi

Eliberându-ne de stările inferioare de conștiință precum apatia și teama, ajungem la nivelul donției. Ceea ce considerăm înainte a fi imposibil și spuneam „nu pot”, devine acum cu putință. În general, parcurgerea progresivă a nivelurilor de conștiință de la cel mai jos la cel mai înalt înseamnă trecerea de la a avea, la a face și a fi. La nivelurile inferioare este important ceea ce *avem*. Ceea ce *avem* este ceea ce ne dorim. Prețuim ceea ce *posedăm*. Ceea ce *avem* conferă imaginii noastre personale și a poziției în societate.

Odată ce ne-am dovedit nouă înșine că putem avea, că putem satisface nevoile noastre de bază și pe acelea ale persoanelor care depind de noi, mintea începe să se preocupe mai mult de ceea ce *facem*. Atunci trecem la o nouă condiție socială, în care ceea ce *facem* în lumea reală constituie temelul valorii noastre și al aprecierii de către ceilalți. Pe

măsură ce avansăm, devenim mai iubitori, ceea ce facem este orientat din ce în ce mai puțin spre propriul beneficiu și din ce în ce mai mult spre folosul altora. Pe măsură ce conștiința noastră se dezvoltă, observăm că această activitate care este orientată, cu iubire înspre ceilalți, are automat ca efect și satisfacerea propriilor nevoi. (Prin aceasta nu înțelegem sacrificiu. A se pune în serviciul altora nu înseamnă a se sacrifica.) În final, devenim convingși că nevoile noastre personale sunt automat satisfăcute de către univers, iar acțiunile noastre sunt aproape automat încălcate de iubire.

În acest stadiu nu mai contează ceea ce *facem* ca activitate lumească - ci devine mai important ceea ce *suntem*. Ne-am dovedit nouă înșine că putem avea ceea ce ne trebuie și că putem face aproape orice dacă asta ne dorim. Acum, însă cel mai important devine ceea ce *suntem*, atât în interiorul nostru cât și pentru alții. Oamenii ne caută în prezent nu pentru ceea ce *avem*, nu pentru ceea ce *facem* ci pentru modul în care ne-a etichetat societatea, ci pentru ceea ce *am devenit*. Datorită calității prezenței noastre, astăzi doresc să se afle în preajma noastră și să ne cunoască. Imaginea noastră socială se modifică. Nu mai suntem persoana care are o locuință la modă, o mașină prestigioasă sau o colecție de carități, nici nu mai suntem etichetați ca președinte al Companiei X sau ca membru al unui anumit director al vreunei organizații. Acum suntem descoperiți ca o persoană nemăsurabilă, ca cineva pe care ceilalți trebuie neapărat să-l întâlnească, pe care trebuie

neapăra, să-l cunoască. În fine, suntem descriși ca o persoană carismatică

Acest nivel de a fi este caracteristic grupurilor de autodetvoltare. În acest tip de grupuri, nimeni nu este interesat de ceea ce alții fac sau posedă în lumea exterioară. Aceste persoane sunt interesate numai dacă am atins anumite obiective interioare cum ar fi onestitatea, deschiderea, partajarea cu ceilalți, o atitudine iubitoare, dorința de a ajuta, modestia, autenticitatea și conștientizarea. Le interesează calitatea funcției noastre

Atracția/Fascinația

Este cât se poate de util să înțelegem atracția, să înțelegem ce și cum ne fascinează. Atracția înțelegere facilitează renunțarea la dorințe. Cartea intitulată *Glamour: A World Problem* („Fascinația. O problemă a lumii” - 1950) de Alice Bailey tratează în mod foarte profesional acest subiect.

Dacă ne gândim la ceva ce ne dorim, putem face deosebirea dintre obiectul dorinței și aura, patina, strălucirea și efectul de atragere magnetică exercitat de însușirea care este cel mai mare decorație sau „atrache”. Diferența dintre auri și atracția pe care i-am conferit o duce la dezamăgire. De câte ori nu ni s-a întâmplat să încercăm să atingem un țel pentru că, după ce am reușit, să nu simțim decât dezamăgire? Asta se întâmplă pentru că lucrul respectiv nu coincide cu uraginta pe care ne-am făcut-o despre acesta. Atracția înseamnă că ne-am așezat sentimenta, de aceluia sau l-am considerat mai important chiar decât viața. Am

proiectat, asupra lui o însușire magică ce ne face cumva să credem că, odată ce l-am dobândit vom avea acces, ca prin minune, la mai multă fericire și satisfacție în viață.

Este ceea ce întâmplă frecvent cu obiectivele profesionale. Cineva se spetește muncind an după an, încercând să ajungă președintele companiei la care lucrează sau o persoană importantă și cunoscută într-un anumit domeniu. Când se vede în postura dorită, se așteaptă să aibă parte de toată satisfacția și carisma asociate nivelului respectiv de realizare: ploconele angajaților, mașinile ostentative, biroul impunător, etichete, titluri și rezidențe exclusiviste. În schimb, persoana respectivă își dă seama că toate acestea nu sunt decât lucruri superficiale. Nu sunt decât o compensație echilibrată pentru unușul consum de energie și curvoada zilnică pe care o presupun, de fapt, viața la care a accedat. Își imaginează că va fi admirat, înă seama găsește la nivelurile superioare ale ierarhierăutatea, competitivitatea, invidia, neconținuta slugărie și manipulările necinstite des întâlnite la oamenii de la putere, care se adaugă atacurile paranoice ale competitorilor. Întăță că este atât de stors de energie încât nu-i mai rămâne niciun efort pentru viața sa personală, relațiile sale de familie se deterioază. Soia sa se plângă că este prea ocupat să mai facă dragoste, prea istovit să-i mai ofere atenția de care are nevoie, prea extenuat să mai fie un bun prieten, prea obosit până și să se bucure de activitatea recreațională care-i făcea plăcere.

Același lucru li se întâmplă cemenor cu realizările din domeniile lor tradiționale. O femeie crede, de exemplu, că dacă va purta rochia creată de un designer celebru la petrecerea la care urmează să participe, aceasta îi va aduce atenția, adulația, și admirația tuturor invitaților și îi va conferi un anumit status social. Face, deci, o mulțime de sacrificii, cheltuiind o mulțime de bani și de efort pentru rochia aceea, alergând încuace și încolo pe la probe. În schimb, ce se întâmplă? La petrecerea respectivă ea face câte un comentariu răzlet referitor la rochia ei și aceasta este tot. Nimeni nu dansează cu ea mai mult decât de obicei. Nu devine mai notabilă decât era înainte de petrecere. Nu i se acordă mai multă atenție decât în mod obișnuit. Se alege cu multe priviri ostile și invidioase din partea altor femei, care își dau seama cât trebuie să îi costat rochia ei cea nouă. În timpul petrecerii se ocară, ca întotdeauna, cu partenerul care o însoțește iar în mașină, la întoarcerea spre casă, abia își vorbesc. Tot ca de obicei.

Pe măsură ce femeile câștigă teren în arena corporatistă și în cea politică se confruntă cu dezamăgirea care însoțește mult doritul, seducătorul post public de conducere. Ceea ce era de așteptat să se consolideze prestigiul și stima le aduce în schimb criticism, invidie și ostilitate inclusiv din partea altor femei. De multe ori, atingerea obiectivului propus nu este ceea ce credeau că va fi. Persoana publică și stilul de îmbrăcăminte al femeii sunt examinate la nesfârșit, iar aceasta ar putea fi mândră de mustrări de buget pentru că și-a neglijat familia urmărind

propria realizare profesională. „A fi un tringator” nu este întotdeauna atât de eliberator pe cât aura care înconjoară acest concept ar vrea să ne facă să credem.

Dezideratele sentimentale sunt, de asemenea, înfrumusețate de sentimentalism și emoționalitate. Asupra unui eveniment cu încărcătură emoțională (o reuniune, o primă întâlnire, numirea ca șef), clăștii este proiectat un fel de entuziasm. Evenimentul respectiv este făcut să pară mai semnificativ decât este în desfășurarea firească a evenimentelor. După consumarea evenimentului viața continuă în același mod și urmează dezamăgirea.

Atracția este, desigur, cât se poate de evidentă în industria de publicitate. Aici o observăm *sui generis*. Cowboy-ul reprezintă întruchiparea seducătoare a masculinității iar Valerina - întruchiparea modelului de feminitate. Bărbații sunt atrași de personalitate, nu de o anumită marcă de ceașcă, cowboy-ul reprezintă bărbatul seducător care este cur, stăpân pe sine, blând și ține situația sub control. Consumatorul proiectează asupra produsului așteptarea că acesta să îi confere și lui aceste trăsături de personalitate pe care și le dorește.

A se baza pe atracție înseamnă a trăi la niveluri teoretice. De aceea, atunci când începem să renunțăm la o orință trebuie să distingem ce anume din ea înseamnă exagerare, imaginație și romantism. Odată eliberați de influența fascinației, va fi destul de ușor să renunțăm la dorința în sine. Dacă renunțăm la ideea zărea cowboy-ului, de exemplu atunci țigara sau cheese-burger-ul pe care le utiliza

în reclamație își vor pierde calitatea de atracție. De fapt, spre surpriza noastră, ne vom da din nou și din nou seama că dorința era atârșată de fantezia noastră, care îi confera o anumită aură, de la bun început nu era nimic real în asta. Pentru că în acest caz rezultatul este inexistență, lumea ne vinde în mod constant nesinceritate satisfăcându-ne dorința pentru acel aspect romantic și atrăgător. Promite să ne facă mai importanți decât suntem de fapt. La nivelul nesincertății, fascinația este un fals.

Mintea protestează „Va trebui să renunț cu totul la forta atracției? Va trebui să renunț la ideile pe care m-am făcut despre împlinirea sentimentală și despre entuziasm?” Răspunsul, evident, este: „Nu.” Nu este deloc nevoie să renunțăm la toate acestea. Ne putem îndeplini dezideratele ușor și fără efort în momentul în care suntem conștienți de ceea ce alegem. Le putem obține în mod nemijlocit. Putem fi atrăgători însă nu în mod ipocrit, conducând o anumită mără de masină. Vom fi atrăgători dacă renunțăm la meschinărie și ne recunoaștem măreția intrinsecă, reflectând-o astfel și în lumea exterioară. Putem deveni cu ușurință acea persoană fascinantă pe care ceilalți sunt obsedați să o cunoască. Este suficient să alegeți să fiți acea persoană și să renunțați la a bloca manifestarea dorinței voastre de a fi astfel. Putem avea ceea ce ne dorim în mod nemijlocit, fără a fi nevoiți să facem un oco, dând crezare unei promisiuni false care ne va produce numai frustrare și dezamăgire.

Este foarte ușor să devenim acea persoană pe care lumea dorește să o cunoască. Put și simplu ne imaginăm

persoana care dorim să fim și renunțăm la toate sentimentele negative și blocajele care ne împiedică să fim astfel. Apoi tot ceea ce trebuie să avem și să facem în acest scop, va veni de la sine. Acest lucru se întâmplă pentru că, spre deosebire de a avea și a face, nivelul lui a fi are cea mai multă putere și energie. Când i se acordă întăritate, el integrează și organizează automat activitățile unei persoane. Acest mecanism este evidențiat de ceea ce experimentăm în mod obișnuit că „ceea ce gândim, tinde să se manifeste”.

Puterea deciziei interioare

Accestea nu sunt considerații filozofice, ci procese practice care pot fi demonstrate experimental. Este ușor să experimentați cu aceste concepte și să observați rezultatele automate care apar. Din cauza tendinței minții de a dori să atribuie tot creditul în altă parte decât puterii proprii conștiente, este bine să păstrați un „jurnal” în care să notați obiectivele pe care vă doriți foarte mult să le vedeți realizate. După care să le bifați și să adăugați comentarii ulterioare. De ce? Pentru că va trece un timp până ce vă veți convinge că realizați aceste obiective prin forțe proprii.

Iată, în cele ce urmează, un exemplu interesant despre negarea puterii interioare. Un bărbat disperat să găsească un loc de muncă și exasperat de situația în care se afla, a fost învățat cum să aplice tehnica renunțării în situația sa. Pentru că era o persoană religioasă a fost sfătuit să renunțe la cântarea unui serviciu, să lase totul în seama lui Dumnezeu și să renunțe la dorința sa rămânând în același

timp receptiv la tot ce se întâmpla în continuare. O săptămână mai târziu, bărbatul povestește: „În ziua următoare celei în care renunțasem să mi mă caut un serviciu nu s-a întâmplat nimic. Apoi am primit un telefon interurban de la cumnatul meu și a rămas stabilit să mă duc să lucrez la firma lui. Dacă nu ar fi fost cumnatul meu, nu aș fi obținut niciodată acel job. Ce bine că nu l-am așteptat pe Dumnezeu!”

Este un bun exemplu pentru ceea ce mintea are tendința să facă. Bineînțeles că propria mi renunțare a făcut ca el să primească un telefon de la cumnatul său. Își dorea cu atâtă înverșunare un serviciu, încât dorința lui scutea în calea realizării acestui obiectiv. Când a renunțat la dorința de a avea un job acesta s-a vrit repede, în următoarele 24 de ore. Mintea, însă, are tendința de a nu și recunoaște propria putere și de a o proiecta asupra a altceva din această lume. Acesta este motivul pentru care oamenii se consideră pe ei înșiși lipsiți de putere. Dețin puterea, însă au proiectat-o asupra unor forțe exterioare. Suntem cu toți ființe puternice care ne agățăm de propria putere, dar negăm tot efortul din vinovăție și pentru că ne considerăm neînsemnați, o proiectăm asupra altora.

Majoritatea lucrurilor care ni se întâmplă în decursul vieții sunt rezultatul unei decizii pe care am luat-o în trecut, în mod conștient sau fără să ne dăm seama. Este foarte simplu, prin urmare, să ne analizăm deciziile trecute dacă ne examinăm viața și reluăm firul evenimentelor în sensul opus

Acest principiu este ilustrat de o femeie care a solicitat a un moment dat ședințe de psihoterapie. Avea nevoie de tratament pentru că, după spuselor ei „Relațiile mele nu merg niciodată”. Avea o relație sentimentală eșuată după alba și de fiecare dată se simțea folosită și abuzată. Era plină de resentimente, se autocompănimca și era deprimată. Problema ei era redată chiar de prima sa propoziție: „Relațiile mele nu merg niciodată”.

Pentru că negăm puterea propriei noastre minți, nu vedem ceea ce este absolut evident. Este ciudat că am devenit atât de neatenți. Iată o femeie care are răspunsul chiar în fața ei și nu îl observă. Chiar nu și dă seama de puterea pe care o are propriul ei sistem de convingeri. Mintea este atât de puternică încât, dacă reținem în ea un gând de genul „Relațiile mele nu merg niciodată”, atunci aceasta și este foarte probabil să ni se întâmple. Micul nostru geniu din inconștient care știe numai să răspundă la comenzi, nu și să ia decizii, are grijă ca relațiile noastre sentimentale să nu funcționeze.

Desigur, femeia din exemplul nostru a obținut și o serie de beneficii ca urmare a succesului de relații care ni ezamăgit o. A ajuns să simtă autocompănimire, resentimente, gelozie, invidie și toate acele compensări care alina necează la nesfârșit ainele meschin. Dacă analizăm partea neochimă din noi, vom observa că este exact genul de lucruri în care adoră să se complacă. Sinele meschin se bucură de a se de mizerabilă este viața de ghinioanele de care avem parte de experiențele noastre nefericite și de cât de răl s-au

purtat oamenii cu noi. Noi, însă, plătim un preț mare atunci când ne pîiem pe acest tip de programe.

Evident că și reciprocă este adevărată. Dacă mintea noastră, decizînd de una singură, are puterea de a face să se manifeste lucruri negative în viața noastră, atunci are aceeași putere și în direcția opusă, pozitivă. Putem alege din nou. De data asta, putem alege ceva pozitiv. Putem anula vechile programe și putem face acest lucru începînd să renunțăm la satisfacția pe care o resimțeam prin obținerea unor gratificații negative.

După ce am discutat puțin despre acest subiect, putem acum dezvălui și termenul care descrie cel mai bine acest set de emoții „egoismul”. Simpla utilizare a acestui cuvînt face să apară rezistența datorată sentimentului de vinovăție. Egoismul ne face pe toți să ne simțim vinovați. Acest lucru ne pune într-o poziție imposibilă întrucît, pentru a duce la bun sfîrșit ceea ce lumea ne-a învățat să facem, trebuie să ne complăcem chiar în atitudinea pentru care aceeași lume ne condamnă în egoism. Înainte de a aborda acest subiect, să convenim că nu ne vom omîri cu firea din acest motiv și că nu vom deveni autocomplăcuți în privința vinovăției. Căci asta este de fapt vinovăția, nu așa? Autoîndulgință.

Să privim, în schimb, conceptul de „egoism” ca un simplu descriptor al motivațiilor și modurilor de operare colective ale sinelui meschin, care este un aspect genetic al omului; datorită propriei noastre naivități am lăsat ca acest aspect să ne programeze la anumite stări de conștiență.

deprogramăm, ca atunci când folosim comanda de dezinstalare într-un program de calculator.

Motivul pentru care renunțăm la egoism nu îl constituie vinovăția. Nici faptul că egoismul ar fi un „păcat”. Nici pentru că ar fi „greșit” să fim egoiști. Toate aceste motivații pornesc din conștienta inferioară și din criticism. Este bine să renunțăm la egoism pur și simplu pentru că aceasta nu este practică. Nu funcționează. Ne costă prea mult. Consumă prea multă energie. Amîină realizarea țelurilor și îndeplinirea dorințelor noastre. Din cauza naturii sale, sinelui meschin este generatorul unei vinovății care se autoperpetuează. Cu alte cuvinte, sentimentul de vinovăție ne face să ne străduim să obținem realizări și succese. Apoi, cînd obținem succesul, ne simțim vinovați de a-l fi dobîndit. În jocurile vinovăției nu există câștigători. Singura soluție este să scăpăm de ea, să renunțăm la ea.

Mintea ar vrea să ne facă să credem că vinovăția este un merit, iar toți cei care obișnuiesc să-i învinovățescă pe alții adoră să o ridice la rang de idol. De fapt, ce este mai important: să ne simțim vinovați sau să ne schimbăm în bine? Dacă cineva ne dăruiește niște bani, am prefera să ne simțim vinovați sau să-și grațieze datoria față de noi? Dacă avem totuși de gînd să ne simțim vinovați, ar trebui ca măcar să legem în mod conștient acest lucru în loc să ne lăsăm îndușii, fără să ne dăm seama de vinovăție.

Cînd reușim să depășim egoismul cu „e” mic, ajungem la Egoism cu „e” mare. Treccm de la sinela meschin la sinela grandios. Treccm de la neputința la putere și de la ura

de sine și meschinărie. Ia răbură și armonie. Treceri de la efort încrâncenat la ușurință și de la frustrare la realizare.

În concluzie, în locul motivației date de egoism și dorință putem face să se manifeste cu mai multă ușurință în viața noastră ceea ce ne dorim, vizualizând ceea ce dorim să se întâmple. Facem acest lucru declarându-ne intenția, prin acceptare, prin luarea deciziei și prin actul alegerii conștiente

CAPITOLUL 8

MÂNIA

Mânia poate înregistra o gamă largă de variații, de la furie până la vagi resentimente. Ea include revanșare, ultragiere, indignare, furie, gelozie, dorință de răzbunare, amărăciune, ură, dispreț, furie, a căuta ocazie, ostilitate, sarcasm, nerăbdare, frustrare, negativitate, agresivitate, violență, repulsie, răutate, rebeliune, comportament exploziv, agitație, comportament abuziv, grosolănie, a moca de furie, mbufnare, proastă dispoziție, încăpățănare. Aceste variațiuni ale furiei sunt perfect exemplificate de știrile pe care le vedem tot timpul la televizor.

Mânia poate fi direcționată chiar și asupra tehnicii de renunțare în sine. Mănie pentru că este de așteptat din partea curva să renunțe la anumite sentimente care, în trecut, erau prețuite. Mănie din teama de a pierde. Mănie îndreptată spre sentimente în general. Mănie direcționată spre sentimentul de care nu reușim să ne eliberăm imediat.

Mânia este însoțită de multă energie, de aceea, atunci

când suntem enervați sau infurcați ne putem simți plini de energie. Unul dintre șiretlicurile pe care le învață oamenii este acela de a trece repede de la apatie și suferință, la mânie, după care trec de la mânie la mândrie și apoi mai departe, la curaj. În mânie se regăsește energia necesară acțiunii. Aceasta este nașterea fapturilor din întreaga lume. Atunci când „nevoiașii” lumii sunt animați de dorința de a avea și avansează la nivelul mâniei îndreptate spre ceea ce consideră ei că le lipsește, acea mânie îi impulsează să întreprindă acțiunile necesare pentru împlinirea visului de a avea o viață mai bună.

Cantitatea de mânie reprimată la nivelul întregii populații poate fi rapid evaluată observând cât de populară este violența în mass-media, unde observatorilor li se prezintă o trăire intermediată a mâniei lor sub forma bătăilor, împușcăturilor înjunghierilor, linșărilor sau caderii diverșilor „băieți răi”.

De regulă ne simțim atât de vinovați în privința manifestărilor noastre de mânie, încât avem nevoie să „discredităm” obiectul mâniei noastre pentru a o putea „justifica”. Puține sunt persoanele care-și asumă responsabilitatea pentru propria lor mânie afirmând că „m-am infuriat pentru că sunt plin de furie”.

Utilizarea furiei într-un sens pozitiv

Oamenii obișnuiesc să-și reprimeze mânia, agresivitatea și ostilitatea interioară. Le consideră neplăcute, nedrepte sau

chiar un eșec moral. Ori o piedică în calea evoluției spirituale. Ei nu și dau seama că mânia reprimată este, în deșigur, energia care alimentează mânia și care, dacă nu este recunoscută ca atare și nu este prelucrată, va avea efecte nocive asupra stării de sănătate și asupra evoluției lor în general. Intenția aflată în spatele mâniei are încărcătură negativă și va avea consecințe similare chiar dacă nu este transpusă în acțiune.

O abordare mai utilă constă în a privi energia mâniei în mod pozitiv și a o utiliza pentru stimularea ambițiilor și acțiunilor noastre într-o direcție favorabilă. Să spunem, de exemplu, că suntem supărați pe șeful nostru. Nutrim resentimente față de acesta, nu pare să ne aprecieze imediat abilitățile sau strădanile. Știm, însă, că nu ar fi neapărat să dăm glas mâniei și resentimentelor noastre față de el. Acest lucru s-ar solda, foarte probabil, cu pierderea jobului sau, cel puțin cu menținerea resentimentelor pe care acesta de-a le nutrește față de noi. În cel mai bun caz, exprimarea mâniei pe care o simțim ar crea o atmosferă plăcută. Putem, în schimb, să luăm decizia de a folosi această energie într-un mod constructiv și în favoarea noastră. Ea ne poate inspira să concepem un proiect care, fiind faptul că este excelent, ne-ar putea pleda cauza. Ar putea fi energia de care avem nevoie pentru a depăși și pentru a teși dintr-o situație care nu ne satisface. Putem utiliza această energie pentru a crea noi oportunități în cadrul jobului actual sau pentru a găsi un job mai bun,

pentru a forma un comitet, a aduce îmbunătățiri situației curente de la locul de muncă, a forma un sindicat sau pentru a întreprinde orice altceva care credem că ar fi în favoarea obiectivelor noastre personale.

Această oportunitate se manifestă și în contextul relațiilor noastre personale. Mânia poate constitui sursa de inspirație pentru a ne ameliora abilitățile de comunicare, a urma un curs despre relații interpersonale sau a ne înscrie la un program de autoderevoltare. Mânia ne poate inspira să ne reînnoim angajamentul, să acționăm cu forțe noi și să facem o treabă mai bună. Astfel, situația cu care ne confruntăm poate avea drept consecință o înnoire a asumării responsabilității personale. Ne poate inspira să privim în interiorul nostru și, datorită acceptării, să ne eliberăm de toate sentimentele negative. În loc ca un anumit lucru să ne supere, îl putem pur și simplu accepta ca atare.

Sacrificiul de sine

Sursele mâniei sunt numeroase. Am menționat deja că adeseori un complex de sentimente care pornește din mânie este legat de teamă și că mânia dispare atunci când ne eliberăm de teamă. O altă sursă de mânie o reprezintă mândria, mai ales acel aspect al mândriei pe care îl numim vanitate. Adeseori mândria noastră personală este cea care alimentează și face să se manifeste mânia.

O altă sursă de mândrie este direct legată de sacrificiul de sine. Dacă relațiile pe care le avem cu ceilalți sunt

asociate numelui nostru meschin sub forma sacrificiului de sine, atunci creștem premisile de manifestare ale unei mâni întârziate pentru că cealaltă persoană de obicei ignoră „sacrificiul” pe care l-am făcut fiind de aceea puțin probabil să se conformeze așteptărilor noastre.

Un exemplu în acest sens putem găsi într-o zi oarecare din viața unui cuplu conjugal obișnuit tradițional. Soția își petrece întreaga zi robotind și făcând curat în casă, îngrijind plantele cu atenție, aranjând florile în vase, reșezând o parte a mobilierului, într-un cuvânt făcând tot ce-i stă în putință pentru ca locuința să arate plăcut. Când soțul vine acasă, nu spune niciun cuvânt despre cum arată casa, chiar pare că nici nu remarcă aceste lucruri. Este epuizat după o zi de lucru și relatează diversele dificultăți și tribulații pe care le-a întâmpinat. În seara sa, trece în revistă toate sacrificiile pe care le-a făcut el însuși: clienții furioși, neveta obositoare de la serviciu, până acasă prin traficul aglomerat, șeful nervos și presiunea termenelor imită pe care trebuie să le respecte. Se gândește la tot ce a făcut pentru soție și pentru familie. În vremea ce se gândește la toate aceste greutăți, cuplul lui simte un crescând resentiment la gândul că ei nu l-a apreciat strădaniile și rena, în gând, toate sacrificiile pe care le-a făcut el însuși în ziua respectivă. Ar fi putut să ia prânzul cu niște prieteni. Ar fi putut să termine de citit cartea care îi place atât de mult. Ar fi putut urmări programul preferat la televizor. În locul tuturor acestora, a făcut o mulțime de lucruri numai pentru soțul ei, dar el nu scoate o vorbă despre

strădaniile ei. În timp ce amândoi își întrețin ranchiuna, resentimentele și frustrările, furia lor interioară sponeste: aceasta se manifestă prin răceală și detașare de partener, iar apoi, ca metodă de evadare, recurg la programul de seară de la televizor după care se duc la culcare în tăcere, intens preocupați de nemulțumirile lor. Aceasta este o scenă de monaj american atât de tipică, încât aproape că este prea banal să o mai repetăm în acest context. Ce-i drept, faptul că este atât de des întâlnită ne arată potențialul ei educativ, analizând-o, putem încerca să descoperim dezlănuirea unei relații care se anunța astfel.

Ceea ce vrem, dorim și insistăm să obținem din partea unei alte persoane este resimțit de aceasta ca o presiune. Prin urmare, persoana respectivă ne va opune, chiar dacă în mod inconștient, o anumită rezistență. În exemplul anterior cei doi membri ai cuplului sunt în căutarea recunoașterii meritelor personale. Vor această recunoaștere, și o doresc, însă o obstrucționează la ceilalți. Fiecare dintre parteneri se simte presat și, ca atare, opune rezistență. Rezistența se manifestă deoarece presupune este întotdeauna resimțită ca o interdicție de a alege. Este resimțită ca un șantaj emoțional. Formula inconștientă după care sponesează este: „Dă-mi ceea ce-mi doresc sau te voi pedepsi prin păstrarea distanței, furie, îmbufnare, bosumflare și resentimente.” Tuturor ne displace să ne simțim șantajați emoțional. Top cunoaștem împotrivirea pe care o simțim când ne dăm seama că cineva ne forțază să primim un compliment, iar

această împotrivire se perpetuează atât conștient, cât și inconștient.

Când ne motivează sacrificiul de sine, facem presiuni asupra celeilalte persoane. Chiar dacă reușim să forțăm recunoașterea a ceva ce ne dorim, această recunoaștere va fi una săltă. Un compliment obținut cu forța nu oferă nicio satisfacție. O parte din mânia manifestată în această situație derivă din mândria resimțită ca urmare a sacrificiului de sine. Simțim o oarecare banală vanitate în urma a ceea ce facem pentru ceilalți, iar mândria care ia naștere din aceste realizări ne face vulnerabili în fața mănsei stăruie când „sacrificiul” nostru nu este recunoscut ca atare.

Putem contrabalanșa mânia aceasta prin recunoașterea și eliberarea de sub influența mândriei, renunțând la dorința de a simți plăcerea autocompătumirii, iar în loc de toate acestea să primim eforturile pe care le facem în beneficiul altor persoane ca pe niște *daruri*. Putem trăi bucuria de fi generosi cu ceilalți ca pe o recompensă în sine.

Recunoașterea

Unul dintre marile secrete ale unei relații îl constă în recunoașterea meritelor partenerului. Comportamentul nostru față de noi poartă întotdeauna în el un dar ascuns. Chiar dacă acesta apare ca negativ, el conține întotdeauna ceva care ni se adresează. Foarte adesea, acest „ceva” este un dar pentru ca noi să devenim mai conștienți. Să spunem, de exemplu, că cineva ne jignește afirmând că suntem

proști. Reacția noastră instinctivă este una de mânie. Putem utiliza energia acestei mâni în mod conștient: „Ce îmi este această persoană să conștientizez mai bine?” Dacă ne punem această întrebare, ne putem da seama că am fost egoiști, că am fost nepăsători; că nu i-am recunoscut meritele; că n-am dat seama și nu am fost conștienți cu privire la ceea ce se întâmpla în relația dintre noi și persoana respectivă.

Dacă procedăm în mod consecvent în acest fel, ne vom da seama că toate persoanele din viața noastră sunt ca niște ogăzi. Acestea reflectă înspre noi ceea ce nu am reușit să recunoaștem în noi înșine. Ne obligă să privim înspre ceea ce trebuie luat în considerare. De care aspect al sinelui nostru meschin trebuie să ne eliberăm? Aceasta înseamnă că trebuie să renunțăm în mod constant la mândria noastră pentru a ne dizolva mânia, astfel încât să putem fi recunoscători pentru necontenitele oportunități de dezvoltare întâlnite în viața de fiecare zi.

În acest sens, trebuie să rezistăm tentației de a ne complăcea în ideea că noi înșine și ceilalți am face ceva „greșit”. Dacă ne analizăm „anecdotă meschin” vom constata că a considera că noi înșine și ceilalți facem ceva „greșit” constituie una dintre activitățile sale preferate să luăm de exemplu politica și mass-media). Aceasta se întâmplă pentru că anecdotă meschin nu cunoaște căi mai bune de îndeplinire a obiectivelor noastre. Nu observă alternativa și anume aceea de a schimba o situație prin libera noastră alegere.

O modalitate de a ieși din situațiile care nu ne convin

este aceea de a considera că „greșim” sau că situația este „necorespunzătoare”. În loc să optăm pentru găsirea unui job mai bun, de exemplu, a nele nostru meschin ne face să considerăm că jobul actual, șeful actual și colegii de serviciu sunt „nepotriviți”. Din cauza ideii de neadecvare situația în care ne găsim devine intolerabilă și ne vedem nevoiți să facem o schimbare. Ar fi fost mai simplu dacă am fi ales să schimbăm situația în care ne aflăm cu una mai bună. Totuși, din cauza sentimentului datoriei care ne animă, vinovăția constituie adesea un obstacol în calea acestei soluționări mai simple. Altfel spus, datorită aspectelor care ne-au fost favorabile la un moment dat într-o anumită situație, ne simțim vinovați să renunțăm la aceasta. Astfel, inconștiența noastră a inventat cu ingeniozitate un întreg mecanism al „căderii în greșală” pentru a ne sili să renunțăm la situațiile care au ajuns în impas. Acest fenomen se manifestă adesea și în relațiile interpersonale, când avem impresia că trebuie să acuzăm persoana cealaltă că a „greșit” pentru a justifica faptul că o părăsim. Recurgerea la mecanismul „căderii în greșală” este numai o negare a propriei noastre libertăți de a alege.

O altă sură a mâniei și constă în gesturile nerecunoscute de iubire pe care le-am săvârșit față de alte persoane. În contextul de față înțelegem prin iubire gesturile simple de afecțiune care se manifestă zilnic în orice relație umană, sub forma unei atitudini atente, a considerației, a atenției deplină la încercările, a stăpânirii materiale. Faptul

adesea și vreme de ani de zile se poate purta un dialog interior pe tema resentimentelor noastre la adresa lipsei de apreciere a celorlalte persoane față de sentimentele pe care le nutrim față de ea. Dacă acest lucru este valabil pentru noi, trebuie să fie valabil și pentru alții. În viața noastră există însă și oameni care nutresc permanent gânduri legate de lipsa noastră de apreciere față de sentimentele pe care ni le poartă ei.

Tot acest cerc al mâniei poate fi neutralizat și prevenit când observăm uriașa importanță pe care o are simpla recunoaștere a gesturilor celorlalți la adresa noastră. Această înseamnă implicit să recunoaștem toate modalitățile lor de comunicare cu noi. Dacă, de exemplu, prietenii ne sună la telefon, să le mulțumim pentru apel. Procedăm astfel pentru că asta face ca cealaltă persoană să se simtă completă și în siguranță alături de noi. Înseamnă să recunoaștem importanța pe care o au acești oameni în viața noastră și oricine se simte bine atunci când îi este recunoscută valoarea.

Prin acest simplu mecanism al recunoașterii la care posibil ca, la numai câteva zile, să transformați în mod spectaculos relațiile din viața voastră. Recunoașterea nu trebuie neapărat exprimată în exterior, este suficient ca aceasta să aibă loc în sinea voastră. Când ne analizăm relațiile, ne putem întreba: „Ce am omis să recunoaștem cel cu care intru zilnic în contact?”

Este o experiență remarcabilă, aceea de a alege o persoană din viața noastră care manifestă credem noi, o atitudine critică în ceea ce ne privește, iar apoi să începem să cercetăm, în sinea noastră, în ce fel am omis să îi recunoaștem meritele. Renunțăm la toate sentimentele noastre negative față de aceste persoane și începem să le apreciem, recunoscând importanța pe care o au pentru noi. Importanța poate consta chiar și în simplul fapt că aceste persoane constituie un impuls pentru creșterea și dezvoltarea noastră emoțională. Soția cicăutoare sau vecinul dificil încearcă să ne comunice un anumit lucru. Aproape întotdeauna în acest gen de situații, astfel de persoane sunt cel aportul pe care-l aduc în viața noastră nu este suficient recunoscut. Odată ce recunoaștem importanța pe care o au pentru noi, încetează și cicălesia.

Așteptările

Când începem să procedăm pe celalalt cu așteptările pe care le avem de la ei, creăm premisiile unui răspuns pozitiv și spontan din partea lor. Putem eventual, ca gest profilactic, să compensăm resentimentele prin modificarea percepției asupra a ceea ce am făcut pentru celalalt, de la nivelul sacrificiului de sine, la nivelul unui dar oferit din iubire. Atunci ne vom aprecia pe noi înșine pentru această schimbare și vom renunța la așteptările noastre în privința

altor persoane, ceea ce va micșora opoziția acestora față de noi.

Un experiment simplu este ilustrativ pentru această schimbare. Un bărbat adus odată din Mexic două cămăși pe care tocmai și le cumpărase. Cămășile cele noi aveau un design cu totul diferit decât cele pe care obișnuia să le poarte. Prima dată când s-a decis să o poarte pe una dintre ele și-a dat seama că avea o anumită așteptare interioară și simțea un fel de mândrie pentru că făcea ceva nou și diferit. În loc să renunțe la mândrie, el s-a hotărât să o păstreze, astfel nu a recurs la tehnica renunțării pentru a se elibera de mândrie în mod intenționat, lăsând-o să se manifeste în continuare. A dorit să vadă ce se va întâmpla și cum vor reacționa cunoscuții săi. În prima zi a purtat plin de mândrie cămășa cea nouă dar bineînțeles că nimeni nu a făcut nici o izle la ea, deși ieșea compiet din tiparul ținutei obișnuite. Bărbatul trebuie să fi lesit în evidentă, însă nimeni nu a făcut niciun comentariu. Când a ajuns acasă, i-a venit să rădă de cât de bine descria întreprinzătorul Robert Ringer exact acest gen de situație, denumită „teoria băiat/fată” (Băiatul este interesat de fată, prin urmare fata nu este interesată de băiat. Imediat ce băiatul își pierde interesul față de fată, fata devine interesată de băiat.)

A doua zi dimineață bărbatul a decis să poarte cea de-a doua cămăși mexicană însă de această dată a renunțat la vanitate și la așteptările de a se face remarcat. S-a eliberat de acea armă de mândrie că făcea ceva nou și diferit iar în

schimb a admis afecțiunea pe care o simțea față de toți prietenii săi și a recunoscut rolul important pe care aceștia îi aveau pentru sentimentul de fericire din viața lui. Până a ajuns la finalul procesului de renunțare abandonase cu totul sentimentele legate de purtarea cămășilor noi. Știa că le abandonase în întregime pentru că îi devenise indiferent dacă acea cămăși era sau nu remarcată. În ziua respectivă parca se declarase brusc zăua cămăși, or noi! Aproape toți cei cu care se întâlnea îi remarcău noua cămăși. Îi întrebau de unde o cumpărase și întreaga zi bărbatul s-a aflat în centrul atenției. Experimentul acesta demonstrează, cu umor, că obținem ceea ce ne dorim numai în momentul în care încelăm să insistăm să-l obținem.

Așteptările pe care le au ceilalți în ceea ce ne privește sunt o formă de șantaj emoțional. Simțim cum opunem rezistență atunci când ceilalți încearcă să obțină anumite „favoruri” emoționale din partea noastră. Putem evita șantajul emoțional dacă analizăm modul în care îl aplicăm noi însine altor persoane, iar atunci vom reuși să renunțăm la dorința de a influența reacțiile emoționale pe care le au față de noi.

O altă modalitate de a preveni manifestarea mândriei constă în a decide, în sinea noastră, să nu mai acceptăm ca ceilalți să ne deprecieze și să nu dăm curs aspectelor meschine ale personalității noastre. Această decizie poate fi formulată ca o declarație hotărâtă de genul „De acum

înainte nu mai accept să mă autodepreciez sau să fiu depreciat de alții.²⁶ Când acest lucru se asociază cu obisnuința de a recunoaște aspectele pozitive din noi înșine și din ceilalți, relațiile se modifică rapid din moment ce potențialele surse de manie au fost înlăturate.

Resentimentele cronice

Mânia și resentimentele cronice, nerecunoscute, se manifestă în viața noastră ca deprimare care este o mânie îndreptată spre propria persoană. Împinsă și mai adânc în inconștient această poate reapărea sub forma afecțiunilor psihosomatice. Migrenele, artrita și hipertensiunea sunt exemple frecvente de furie cronică reprimată. Aceste simptome se ameliorează frecvent pe măsură ce oamenii învață să se elibereze de mânie din interiorul lor într-un studiu. De exemplu, s-a măsurat tensiunea arterială a participanților înainte și după ce au fost instruiți cum să se elibereze de emoțiile negative. Toți cei care suferau de hipertensiune au înregistrat valori mai scăzute ale tensiunii arteriale sistolice și diastolice (valoarea superioară și valoarea inferioară) când au început să se elibereze de tensiunea emoțională acumulată de-a lungul timpului. Proiectul *Forgiveness* (Iertare) al Universității Stanford confirmă ameliorarea ritmului cardiac ca urmare a renunțării la manie și resentimente. În cadrul acestui program, părinții copilor uciși, în Irlanda în cadrul violențelor dintre protestanți și catolici au avut cum să

renunțe la amărăciunea resimțită față de „namic”, evaluarea sănătății cordului lor și a energiei fizice a demonstrat o îmbunătățire remarcabilă (Luskin, 2003). Iertarea ne-a vindecat inimile la propria. Așa cum am mai spus, cu ajutorul testării musculare putem dovedi instantaneu că mânia și resentimentele au efecte nocive asupra organismului, emoțiilor, fluxului energiei, precum și asupra sincronizării emisferelor cerebrale. Furia omorâă persoana care este furibundă și nu pe șăa-număi „namic”

Mânia ar vrea să ne facă să credem că există ceva ce ne cheamă „mânie justificată”, care îmbracă forma indignării morale. Dacă, însă, analizăm indignarea morală ne vom da seama că aceasta este susținută de vanitate și mândrie. Ne place să considerăm că noi avem dreptate într-o anumită privință și că ceilalți „greșesc”. În urma acestui lucru obținem o palidă satisfacție, trecătoare, însă testarea musculară ne dovedește care este costul pentru gestionarea noastră emoțională și fizică. Pretul plătit pentru mânia cronică și resentimentele pe care le nutrim este îmbolnăvirea și moartea prematură. Merită această decizie emoțională să o avem dreptate?

Pretul pe care suntem dispuși să îl plătim în acest gen de împrejurări este câteodată surprinzător. Să spunem că am împrumutat cuiva o sumă de bani iar persoana respectivă nu ni l-a restituit nici până în ziua de astăzi. Avem resentimente puternice față de această persoană și când ne întâlnim cu ea în societate, îi vorbim cât mai puțin

cu puțință. Dacă suntem sinceri, probabil că vom observa că ne bucurăm atunci când avem dreptate iar ceilalți se înșeală. De fapt, ne place atât de mult încât o parte din noi nici nu și dorim ca persoana care ne este datoră să se achite de datorie, pentru că atunci nu ne-am mai putea bucura de plăcerea secretă că aceasta face ceva greșit. Lucrul acesta s-a dovedit cât se poate de adevărat când se aflau în joc câteva sute de dolari. Cel care dăduse banii cu împrumut luase în amăn să decida de a fi sincer în privința micilor satisfacții oferite de faptul de-a avea dreptate, considerând că ceilalți greșea și de a renunța, rămânând pe rând la toate aceste satisfacții ale ego-ului. Este împedat că satisfacțiile ego-ului împiedeau persoana respectivă să se achite datoria. Printr-o constanță renunțare întreaga poveste a fost abandonată și s-a optat pentru considerarea împrumutului drept bun dar Adevărul este că cealaltă persoană avusese realmente nevoie de acei bani. De ce să nu i fi văzut că pe un cadou renunțând la așteptarea de a i mai primi înapoi? În locul resentimentelor, acum predomină recunoștința pentru că avusesem posibilitatea de a ajuta un semen aflat într-un moment de restriște. În decurs de 48 de ore de la această decizie am primit un cer în cutia poștală pentru întreaga sumă, însoțit de un bilețel cu scuze pentru întârzierea plății!

Întâmplarea aceasta și multe altele asemenea ei arată în ce măsură suntem cu toții conectați la nivel psihic. Atitudinea interioară pe care o avem față de o anumită

persoană o obligă pe aceasta să adopte în schimb o atitudine defensivă. Nu este deci vorba despre Pollyanna și despre a ierta și a uita, ci despre o recunoaștere rațională a realității emoționale. Interacțiunile interioare dintre ființele umane sunt determinate de configurațiile energiei vibraționale pe care emoțiile acestora le emană în spațiu. Energia vibrației și forme gând care i se asociază alcătuiesc o înregistrare ce poate fi redată.

Deși această experiență cotidiană și obișnuită nu constituie nici pe departe o noutate pentru majoritatea femeilor, care în societatea actuală sunt prin definiție intuitive, ea vine ca un șoc și o surpriză pentru cei mai mulți dintre bărbați. În societatea noastră bărbații utilizează preponderent emisfera stângă a creierului, fiind mai degrabă inclinați spre rațiune și logică decât spre intuiție, care este o funcție specifică emisferei stângi.

Pe măsură ce continuăm să renunțăm la negativitate și să favorizăm vindecarea emoțională, funcționarea emisferelor stângi și dreapta începe să se echilibreze. Intuitivitatea este totuși prezentă și la bărbați, aușii sunt adesea plăcut surprinși când încep să i recunoască parțial. A fi capabil să „citești” instantaneu o situație împiedică denunțarea pentru rațiune și logică oferă satisfacții și este o surpriză plăcută. În situația ideală, se concepe o poteză de lucru cu ajutorul intuiției, iar apoi se recurge la

rațiune și la logică pentru verificarea ipotezei. Aceasta, desigur, împiedică apariția mâinii care decurge din înțelegerea greșită și calculul eronat, favorizând totodată buna stăpânire a emoțiilor.

Un alt lucru care ajută la dispariția mâinii este simpla voință de a ne elibera de ea. Bunăvoirea înscăunată decizia noastră de a găsi o cale mai bună de a înceta să ne bazăm pe mâine și de a avansa la niveluri superioare ale curajului și acceptării. Bunăvoirea este chiar începutul procesului de eliberare de mâine. Așa cum știu prea bine cei care își însușesc artele marțiale, mâna este un semn și simbolism de caracter și al vulnerabilității, fiind considerată un instrument pe care îl oferim noi însuși adversarului nostru. Prin testarea musculară ne putem da seama și de ce se întâmplă astfel. Persoana care se infurie deja își pierde jumătate din forța musculară și, prin urmare, pierde acea fracțiune de secundă decisivă pentru obținerea victoriei în lupta corp la corp.

În societatea noastră se obișnuiește ca înclinația spre mâine să fie considerată un atribut al masculinității. Astăzi cum un bărbat se umflă în penie atunci când povestesc cum „au pus un tip la punct”? Ne-am putea întreba: „Cine are nevoie de dușmani? Nu există deja suficientă energie negativă în viața noastră ca să nu mai adăugăm și aceasta un dușman în plus?” Atunci când știm că toate emoțiile generează energie vibrațională în univers, ce rost are să ne înconjurăm de forme gând negative ale celor pe care-i

considerăm dușmani? De ce ne-am da peste cap na să-i păstrăm ca dușmani, adăugând în noi resentimente și negativitate? Tot astfel, când ne vom analiza retrospectiv experiențele personale vom constata că efortul depus pentru a-i transforma în prieteni pe oamenii pe care-i consideram dușman ne-a adus satisfacții și o răsplată ulterioară. În majoritatea cazurilor aceste persoane s-au dovedit a avea o contribuție pozitivă în viața noastră. Nu știm niciodată de cine vom avea nevoie ca prieten într-un capitol ulterior din cartea vieții noastre.

Trebuie să devenim conștienți că am devenit, fără să vrem, „colecționeri de nedreptate”. Relatările din mass-media bandă de acest gen de resentimente cronice. Observăm „colectarea nedreptății” în relațiile internaționale, în care a eclara că o altă națiune „a comis o greșală” reprezintă de fapt principalul obiectiv. Suntem programați de inconștient să considerăm că această „colectare a nedreptății” este „normală”. Spre deosebire de acest tipar de comportament care este distructiv și care ne debilitază, tehnica renunțării ne eliberează deținerea unei evidențe otrăvite a „greșelilor” comise față de propria persoană. Timpul de care dispunem și atenția noastră pot fi acum dedicate observării oportunităților din jurul nostru și frumuseții a tot ce ne înconjoară.

Mâna ne limitează, nu ne eliberează. Ne ține de alte persoane pe care le avem în capitolul vieții noastre. Suntem utilizați într-un par negativ până ce renunțăm la energia

măniei și la micile sale beneficii: indignare justificată, a se simți nedreptățit și dorința de răzbunare. Nu trebuie să fie ncăpărat una, și aceeași persoană care să se manifeste constant în viața noastră. Dacă nu este aceasta atunci vor fi altele care vor părea să aibă însușirea de a ne declanșa mânia și resentimentele. Aceasta va continua să se repete până vom reuși să ne stăpânim furia interioară. Apoi, dintr-o dată, oamenii având aceste însușiri vor dispărea din viața noastră. De aceea, mânia poate fi o persoană să se distanțeze fizic de noi însă sub aspect psihic o acagă și mai strâns de noi, până nușim să ne eliberăm complet de mânie și resentimente.

Eliberarea de mânie ne aduce numeroase beneficii. Suntem liberi să experimentăm confortul emoțional și relaxarea, recunoștința față de prietenii cotidiene de dezvoltare spirituală și vindecare, sincera preocupare față de alte persoane fără să nutrim gânduri secunse, ameliorarea stării de sănătate și mai multă forță vitală. Aceste realizări ne îngăduie să evoluăm către o stare de libertate interioară mai eficientă și odihnuta fara efort.

CAPITOLUL 9

MÂNDRIA

În accepțiunea comună, mândria este adesea considerată a fi „un lucru bun”. Dacă, totuși, o analizăm mai atent, vom observa că asemenea tuturor celorlalte sentimente negative despre care am discutat până acum, mândria este lipsită de iubire. În consecință, ea este fundamental distrugătoare. Mândria poate lua forma supraevaluării, a negării, a face pe martural, a fi cu gura mare arrogant, lăudăros plin de sine, excesiv de competitiv, neprețuitor, de o faasă moralitate venioa, egoistic, satisfăcut de sine, distant, îngâmfat, snob, plin de prejudecăți, bigot, pios, disprețuitor, neiertător, răsfățat, rigid în opinii înfătriat, moralizator, iar în manifestările mai tande îngust la minte.

Orgolul intelectual duce la ignoranță iar orgolul spiritual constituie principalul obstacol în calea evoluției și realizării spirituale. Orgolul religios manifestat prin autoidentificarea cu cei drepti și convingerea că ne aflăm pe singura cale adevărată” stă la baza tuturor războaielor religioase, a rivalităților și a evenimentelor îngrozitoare precum Inchiziția. Cel mai mare regre il constituie, însă, orgolul.

religioasă și a te considera îndreptățit să i omori pe cei care nu împărtășesc convingerile tale

Sentimentul erogant că „deținem toate răspunsurile” ne blochează tuturor dezvoltarea spirituală și evoluția. Interesant este că, de dragul ei însăși, partea egotistă a mândriei este dispusă să sacrifice tot ce a mai rămas dintr-o persoană. Decât să se considere că au greșit, oamenii vor renunța efectiv la însăși viața corporală și vor sacrifica orice aspect al vieții pe altarul mândriei (să luăm de exemplu războaiele religioase și cruciadele). Orgoliul manifestat față de aceste contexte pe care societatea le consideră masculine, împiedică dezvoltarea emoțională și psihologică a majorității bărbaților din societatea noastră. Și unele femei se alătură în prezent curentului sovunist, ceea ce nu face decât să complice problema și să intensifice bătălia dintre sexe

Vulnerabilitatea mândriei

O persoană mândră se află tot timpul în defensivă din cauza vulnerabilității date de infatuare și negare. Invers, o persoană modestă nu poate fi umilită pentru că este înimă, nevulnerabilă, datorită renunțării la mândrie. În locul mândriei, a câștigat siguranță interioară și stima de sine. Mulți încearcă să substituie mândria cu o stimă de sine autentică, însă aceasta din urmă nu se manifestă decât după ce ne-am eliberat de mândrie. Ceea ce amplifică ego-ul, nu duce la sporirea puterii interioare. Dimpotrivă, ne crește vulnerabilitatea și nivelul general al fricii. Când suntem

cuprinși de orgoliu, energia noastră se risipește ca urmare a preocupării constante de a ne apăra stilul de viață, vocația, vecinătatea, stilul de vestimentație, marca și anul de fabricație al mașinii pe care o conducem, descendenții, țara și sistemele de convingeri politice și religioase. Manifestăm o preocupare continuă față de propria înfașurare și față de ce vor gândi ceilalți, astfel încât suntem permanent vulnerabili la fața opiniilor despre noi ale altor persoane

Când ne-am eliberat de mândrie și infatuare, în locul lor se instalează siguranța interioară. Când nu ne mai simțim obligați să ne apărăm propria imagine, atitudinea critică și atacurile celorlalți se vor răni și, în final, vor înceta. Când renunțăm la nevoia de a obține valdere sau de a dovedi că avem dreptate, și provocările la adresa noastră vor dispărea

Aceasta ne aduce la una din legile fundamentale ale conștiinței: o *atitudine defensivă invită la atac*. Analizarea naturii mândriei ne ușurează renunțarea la aceasta pentru că mândria nu mai este valorizată. Mândria este percepută drept ceea ce este în realitate: o elăbuștură. Dictionarul „Mândria merge unealta pierii” triumfă. A simți mândrie înseamnă a păși pe o gheață subțire care nu seamănă aici pe departe cu terenul solid reprezentat de forța adevărată care decurge din curaj, acceptare sau pace interioară.

Să existe oare și o mândrie „sănătoasă”? Când spunem mândrie „sănătoasă” ne referim la stima de sine,

adică la conștientizarea interioară a adevăratei noastre valori și a meritelor pe care le avem. Această conștientizare diferă de energia mândriei. Autoconștientizarea autentică a valorii personale se caracterizează prin absența atitudinii defensive. Odată ce am intrat în legătură conștientă cu adevărul real al noastre ființări - natura amei noastre interioare cu încredința și adevărata sa inocență, mândria și caracterul nostru al spiritului omenesc - mândria nu ne mai este necesară. Știm exact ceea ce suntem și această cunoaștere interioară ne este suficientă. Ceea ce cunoaștem cu adevărat nu are nevoie să fie apărat și diferă de energia mândriei, despre care discutăm în capitolul de față.

Hardopi să luăm pe rând câteva tipuri de mândrie cu care am fost programați și să vedem cum rezistă acestor analize la care le vom supune. Mândria față de familia din care provenim, țara în care ne-am născut și realizările noastre personale sunt exemplele tipice care ne vin în minte. Să fie într-adevăr mândria una dintre cele mai nobile emoții omenesti? Insuși faptul că se caracterizează printr-o atitudine defensivă contrazice această afirmație. Când suntem mândri de bunurile pe care le posedăm sau de acțiunile anumitor organizații cu care ne identificăm, ne simțim obligați să le apărăm. Mândria manifestată de propriile idei și convingeri duce la certuri nefericite, conflicte și tot felul de nenorociri.

Iubirea, însă, este un sentiment superior mândriei. Dacă iubim tot ce am amintit anterior (familie, țară, realizări)

împreună cu în mintea noastră nu se pune problema importanței acestora. Nu mai trebuie să fim în defensivă. Când adevărata recunoaștere și cunoaștere înlocuiesc simpla opinie, care este o parte componentă a mândriei, nu mai este loc de alte diferențe. Simpla iubire și apreciere față de un lucru constituie o poziție solidă care nu poate fi atacată.

Mândria fiind o poziție vulnerabilă, presupune întotdeauna că există pe undeva o incertitudine care trebuie îndepărtată, iar adversarul se concentrează rapid asupra acestei incertitudini. Când toate incertitudinile au fost eliminate, opiniile și mândria se fac nevăzute. În mândrie există o inferență subtilă a nevoii de a se scuza, ca și când lucru de care suntem mândri nu ar fi suficient de meritoriu în sine. Ceea ce este demn de iubire și respectul nostru nu are nevoie de vreun apologet. Mândria înnebunește în mod subtil că mai este loc de discuție și că valoarea unui lucru este un subiect deschis dezbaterii.

Când iubim ceva cu adevărat, devenim una cu acel lucru pentru că îl putem percepe perfecțiunea interioară. „Defecțele” sunt, de fapt, parte componentă a perfecțiunii pentru că tot ce observăm în univers se află în plin proces de devenire. În acest proces, evoluția perfectă este o parte a acestei desăvârșiri. În această ordine de idei, boborul pe „mătașe înflorit” nu este o floare imperfectă care trebuie protejată. Dimpotrivă, procesul de înflorire se desfășoară cu maximă precizie respectând legile universale. În mod

asemănător, fiecare individ de pe această planetă înfloarește, se dezvoltă, învață și reflectă aceeași perfecțiune. Am putea spune că desfășurarea procesului evolutiv are loc în perfectă concordanță cu legile cosmice.

Așa cum am mai spus, unul din dezavantajele situării pe poziția mândriei îl constituie vulnerabilitatea acestei poziții. Vulnerabilitatea devine la stază de aceea observăm cum, în societate, oamenii orgumosi atrag criticile altora iar vulnerabilitatea lor confirmă dictumul „Mândria merge înaintea pierii”. În relatările biblice mândria era „călăul lui Ahile” al lui Lucifer în munda poziția însemnată pe care care acesta o atinsese.

Umiliată

Încercarea de reprimă mândria conținută în sentimentul de vinovăție pur și simplu nu funcționează. Este inutil să considerăm energia mândriei drept un „păcat” și să o reprimăm din vinovăție, să o mascăm sau să ne prefacem că nu o simțim. În aceste situații, energia ia subtil o formă nouă cunoscută ca mândrie spirituală.

Nu ne simțim bine în prezența oamenilor mândri, de aceea, mândria reprezintă un obstacol pentru comunicare și manifestarea iubirii. Cu toate că îi iubim pe cei care se simt mândri de realizările lor personale, îi iubim în pofida acestei mândri și nu datorită ei.

Dacă ne simțim vinovați din cauza mândriei ca păcat spiritual, acest lucru nu face decât să o zăvorască în

interiorul nostru iar aceasta nu este o soluție, așa cum am mai spus. Soluția este renunțarea la mândrie prin analizarea realității sale naturi. În momentul în care percepem mândria drept ceea ce este, ea devine una dintre emoțiile la care se renunță cel mai ușor. Pentru început, ne putem întreba, „Care este rolul mândriei? Care sunt avantajele pe care ne le aduce?” De ce mă strădălesc să mă simt mândru? Ce compensează mândria? Ce trebuie să descopăr despre propria persoană pentru a renunța la mândrie fără să resimt această renunțare ca pe o pierdere?” Răspunsul este evident. Cu cât ne simțim mai mândri în suferința noastră, cu atât mai mult trebuie să compensăm pentru senzația înecăcioasă de nădăruire lipsă de importanță și ăpsă de valcare, prin substituirea emoției mândriei.

Cu cât renunțăm la mai multe emoții negative, cu atât ne vom simți mai puțin pe cârja mândriei. Acestea îi vor lua locul o calitate pe care lumea o numește „umilință” și pe care o trăim în mod subiectiv ca pace interioară. Adevărata umilință este diferită de paradoxul de a fi mândru că ești umil sau de „falsa modestie”, des întâlnită în spațiul public. Falsa modestie este un pretext pentru autodeprecieri însoțită de dorința intensă ca ceilalți să recunoască, totuși, realizările de care suntem mândri. Chiar dacă suntem prea orgumosi ca să ne lăudăm în mod deschis cu acestea.

Adevărata umilință nu poate fi trăită cu atare de persoană despre care se spune că o manifestă, pentru că umilința nu este o emoție. Așa cum am mai spus, cei cu

adevărat umil nu pot fi umiliți. Aceștia sunt umili la amănunț. Ei nu au nimic de ascuns. Nu manifestă vulnerabilitate și, de aceea, cei cu adevărat umili nu resent ca atare atacurile critice ale altora. În schimb, cineva cu adevărat umil privește observațiile critice ale altei persoane ca pe o expresie a problemelor interioare ale acesteia. Dacă, de exemplu, cineva spune „Te crezi destul de bun nu-i așa?” o persoană cu adevărat umilă ar înțelege că celălalt are o problemă ce ține de învidie iar întrebarea nu are nicio bază reală de la bun început. Nu este nimic de care să se simtă ofensată și nu este necesar să reacționeze în niciun fel. O persoană mândră, însă, ar vedea în această întrebare o jignire și de aici ar rezulta sentimente rănite, riposte verbale sau în anumite situații chiar un sfârșit violent.

Bucuria și recunoștința

Una cauză că uneori mândria este văzută ca un motivator pentru reușită, care ar fi substitutul său la un nivel superior? Un posibil răspuns ar fi bucuria. Ce s-ar întâmpla dacă bucuria, și nu mândria, ar constitui răsplata pentru reușită? Mândria poartă în sine dorința de recunoaștere din partea celorlalți și, ca atare, dacă la un moment dat această dorință se întâmplă să nu fie satisfăcută, apare vulnerabilitatea la mânie și la dezamăgire. Dacă obținem o anumită rețizart din plăcerea, satisfacția pasiunea pentru reușită și bucuria interioară pe care ne-o produce atunci suntem invulnerabili la reacțiile celorlalți.

Putem identifica înclinația noastră spre suferință dacă suntem atenți la genul de reacții pe care sperăm să le obținem, prin alegerile și comportamentul nostru, din partea celorlalți. Aici sunt incluse manierierile, manifestările stilului vestimentar, genul de bunuri pe care alegem să le posedăm, marca mașinii pe care o conducem, tipul de locuință pe care l avem, zona în care locuim, școlile pe care le-am frecventat, cele la care învață copiii noștri, chiar și etichetele de pe produsele pe care le-am achiziționat. De fapt, dacă privim societatea în care trăim ne dăm seama la ce nivel absurd a ajuns să se manifeste această mândrie. Etichetele se poartă acum la exteriorul hainelor și al diverselor articole personale. Încă nu se aplică la greble și lopeti, dar mai devreme sau mai târziu se poate întâmpla și acest lucru! Încă nu s-a gândit nimic la asta, dar am putea căra cu toți în mod ostentativ greble și lopeti cu numele producătorului inscripționat pe ele.

Aceasta ne dezvăluie un alt dezavantaj al mândriei: exploatarea la care ne expune. A fi mandru înseamnă să putem fi exploatați cu multă ușurință. În schimbul unui lucru absurd, buzunarele ne sunt ușurate de o mulțime de bani. Situația devine de-a dreptul amuzantă în cazul persoanelor care se mândresc cu faptul că au fost exploatate la cea mai mare măsură. În prezent, în unele cercuri, a te lauda cu sumele mari cheltuite pe anumite lucruri este considerat un simbol al importanței statutului social. Dacă alăturăm potenta superficială a situației în sine, am putea

concluzione că persoana respectivă a fost năvălită. Fie a fost păcălită să plătească acea sumă mare de bani. Fie a fost naivă și neștutoare. Mândria asociată snobismului este, poate, cea mai arrogantă dintre toate. Oare ostentația chiar impresionează? Ei bine, nu. Reacția pe care o constatăm la ceilalți este, de fapt, fascinație. Oamenii sunt încantați să admire această opulență superficială, însă în sinea lor nu o respectă pentru că știu ce înseamnă ea în realitate. Când adoptăm mândria ostentativă, nu impresionăm pe nimeni.

Această dinamică s-a revelat în timpul unei călătorii în Canada, în vizită la locuința unui personaj bogat care lăsa să se întrevadă, cu subtilitate, eticheta numeroaselor lucruri pe care le poseda. În aceeași călătorie am văzut copii indieni canadieni malnutriți, care se jucau în preajma unor alozuri imense, pline până la refuz cu cereale, care erau reținute acolo pentru a face să crească prețul mondial de vânzare prin crearea artificială a unui deficit pe piața cerealelor. În timp ce acest personaj avut vorbea despre bunurile pe care le poseda, în fața ochilor lui revenea imaginea acelor copii cu piciorușele lor plângându-se. Deoarece eu mă impresiona bogăția acestui om, simțeam tristețe față de simțul valorilor lui și compasiune față de lipsa sumei de bani care îl determinaseră să compenseze totul prin această superficialitate patetică.

Aceasta să însemne că nu ne putem bucura de produsele noastre? Nicidestul. Noi ne-am referit aici la mândrie. Problema nu este faptul că posedăm bunuri, ci că avem o atitudine orgolioasă, posesivă și autolaudative față

de acestea. O atitudine orgolioasă creează premisele instabilității. Același bărbat avut din Canada pe care l-am menționat deja, deținea și un sistem de alarmă foarte costisitor pentru a ține la distanță răufăcătorii. Mândria, ascundea tuturor emoțiilor negative, că naștere vinovăției, vinovăția dă naștere la frică. Frica vrea să însemne pierdere potențială. De aceea, mândria înseamnă auto-dezicere și pierderea liniștii sufletești.

Opusul avidității motivate de mândrie îl constituie simplitatea. Simplitatea nu înseamnă sărăcie, lipsa posesiunilor, ea este mai degrabă o stare de spirit. O altă cunoștință are milioane de dolari și deține vaste proprietăți și diverse bunuri. Ca persoană, însă, reprezintă simplitatea absolută. Bunurile pe care le posedă reflectă ceea ce i-a dăruit lumea, iar cunoștința mea se bucură de frumusețea acestor posesiuni. Prin urmare, nimeni nu-i adresează nicio critică și nimeni nu-și manifestă invidia.

Nu contează atât de mult ceea ce posedăm, ci modul în care deținem aceste posesiuni, cum le încadrăm în existența noastră și semnificația pe care le-o dăm. O femeie, întreaga proprietate a acesteia este apăsătoare. Sistemul de alarmă sau de câini de pază. Când s-a spus acest lucru, femeia a răspuns: „O Doamne! Dacă cineva are atât de multă nevoie de ceva de pe proprietatea mea, n-are cât să-și ia!” Există o corespondență între faptul că nimeni nu i s-a furat nimic și faptul că era dispusă să împartă ce avea cu ceilalți. Invulnerabilitatea ei la furt era

dată de faptul că nu se mândrește cu posesiunile sale

Posesivitatea și atașamentul apar ca urmare a orgoliului. De aceea, atașamentul este o cauză potențială a suferinței pentru că dă naștere la teama de pierdere, iar odată cu suferința unei pierderi, revenim a nivel al apatiei al depresiei și al suferinței. Dacă suntem mândri de o mașină și cineva ne-o fură, vom simți neliniște, durere și suferință. Dacă, însă, deținem mașina în mod degajat (sub aspect emoțional) dacă ne bucurăm de frumusețea și de impecabilitatea ei, simțindu-ne recunoscători pentru că este a noastră, pierderea ei se va solda doar cu o ușoară dezamăgire.

Recunoștiți câte unul dintre antidoturile mândriei.

Dacă se întâmplă să ne fi născut cu un IQ mic mare, putem fi recunoscători pentru acest lucru în loc să ne mândrim cu el. Aceasta nu este o realizare personală, așa ne-am născut. Dacă suntem recunoscători pentru ce am primit și pentru ce am realizat datorită talentelor pe care ni le-a dăruit Dumnezeu și prin încercările la care am fost supuși, atunci nu vom simți liniștiți și vom fi invulnerabili la durere.

Mintea umană amărește cu o curiozitate amuzantă cum mândria se atașează de orice este considerat „al meu”. Putem simți o mândrie absurdă față de o mulțime de lucru neînsemnat, însă în momentul în care ne dăm seama de acest lucru nu este prea greu să renunțăm la acea mândrie.

Ironia face ca unele persoane să fie vulnerabile la reversul snobismului. Acestea se mândresc cu „chilipirurile”

descoperite și cu articolele cumpărate din magazinele cu produse second-hand. În opinia lor, cei care plătesc prețuri exorbitante pentru diverse lucruri sunt niște oameni buni de tuns și pentru aceasta s-a inventat zicula: „Un om prost rămâne repede fără bani.” În snobismul celor care frecventează magazinele de mână a doua, simbolul statutului superior îl constituie chilipirul care întrece orice închipuire. De fapt, acești oameni se adă adesea în competiție unul cu alții pentru a vedea cine găsește chilipirurile cele mai bune. Este amuzant să observi cum un articol de îmbrăcăminte care stărnă pe un umeraș într-un magazin de second-hand este considerat a nu fi bun de nimic până în clipa în care devine „al meu”. Din acel moment, el devine brusc foarte valoros.

Partea delicată a utilizării pronumelui „al meu” o constituie mândria care se asociază sentimentului de proprietate. Acesta din urmă ne face să ne simțim obligați să sârm în apărarea a tot ceea ce numim „al meu”. Putem diminua această vulnerabilitate renunțând la dorința de a poseda în loc să spunem „al meu”, putem folosi „îmi place”. Astfel, nu vom mai spune „cămașa mea” ci „o cămașă”. Dacă vom considera că unul dintre gândurile noastre reprezintă „o opinie” în loc de „opinia mea”, tonul sentimentului va înregistra o schimbare. De ce sunt unii atât de înverșunați când vine vorba despre opiniile lor? Exact din cauza acestui sentiment de „al meu”. Dacă, în schimb, opinia este privită

doar că „o opinie”, nu mai apare vulnerabilitatea în fața mâniei provocate de mandrie

Opiniile

Dacă analizăm opiniile vom vedea că acestea sunt câtă frumă și iarbă. Omul de pe stradă are o mulțime de opinii despre o mulțime de subiecte, opiniile sale se schimbă de la un moment la altul și pot fi influențate de orice tendință trecătoare a modei, de propagandă sau de diverse capricii. Opinia „la modă” astăzi este opinia desuetă de mâine. Opinia pe care o avem din tinerețe este deja perimată până spre după-amiază. Ne putem întreba „Oare chiar țin să devin mai vulnerabil la atacuri, identificându-mă atât de mult cu aceste gânduri trecătoare pe care le consider „ale mele”? Toată lumea are o opinie despre orice. Și ce-i cu asta? Analizând calitatea acestor opinii, vom înceta să le mai acordăm atâta importanță. Examinându-ne viața retrospectiv, vom vedea că fiecare greșală de-a noastră s-a bazat pe o opinie

Vom fi mai puțin vulnerabili dacă ne vom plasa gândurile, ideile și convingerile într-un context diferit. Le putem privi ca pe niște idei care ne plac sau ne displac. Anumite gânduri ne fac plăcere și atunci ne plac. Însă nu este nevoie să pornim o cruciadă pentru ele doar pentru că ne agreăm astăzi. Ne place un anumit concept atât timp cât se dovedește util pentru noi și ne produce bucurie. Parește că ne debarasăm de el cu destulă ușurință când încetează să

mai constituie o sursă de satisfacție pentru noi. Când ne vom analiza opiniile, vom vedea că cele care le conferă o anumită valoare sunt în primul rând emoțiile

În loc să simțim mândrie față de ceea ce gândim, de ce nu am încerca doar să iubim aceste gânduri? De ce nu am iubi un anumit concept datorită frumuseții sale, datorită faptului, că el constituie o sursă de inspirație pentru noi sau pentru că ne este util? Dacă privim gândurile în acest fel, nu mai avem nevoie de orgoliul dat de a „avea dreptate”. Dacă privim astfel atât preferințele cât și aversiunile noastre, nu mai suntem înclinați spre certă. Dacă, de exemplu, ne place muzica unui anumit compozitor, nu mai simțim nevoia să-i luăm apărarea. Am putea spera să-i placă și partenerul/partenerului nostru însă, în caz contrar lucrul cel mai rău care s-ar putea întâmpla ar fi să simțim o ușoară dezamăgire pentru că nu putem împărtăși cu altcineva o activitate pe care o prețuim și care nu aduce bucurie

Dacă încercăm să procedăm în acest fel, vom constata că oamenii nu ne mai atacă preferințele, aversiunile sau concepțiile. În locul reacției defensive, aceștia vor obține din partea noastră apreciere. Vor înțelege că apreciem anumite lucruri și că de aceea gândim cum gândim. Vor înceta, însă, să ne mai critice sau să ne atace. În cel mai rău caz, poate că vor glumi la adresa atitudinii noastre sau vor fi derutați de aceasta. Atunci, când mândria nu este prezentă, atacul este absent.

Acest principiu este cu atât mai valabil în domeniul

precum politica și religia, care au vocația istorică de a stârni discuții în contradicție, însă aceste diferențe pot fi depășite în cercurile înalte ale societății. Vom constata și că, dacă ne iubim religia, oricare ar fi aceasta, nu ne va ataca nimeni sub acest pretext. Dacă însă, acționând din orgoliu, va trebui să evităm cu totul acest subiect pentru că mânia ca produs secundar al mândriei își va face repede apariția. Când apremem ceva cu adevărat, înă țăm acel lucru cu mult peste nivelul degradator al unui cartic pe tema respectivă.

Ceea ce venerăm și prețuim cu adevărat este protejat de însăși venerația noastră. Dacă spunem cuiva că facem un anumit lucru pentru că acesta ne face plăcere, persoanei respective nu-i rămân prea multe de spus, nu-i așa? Dacă, însă, dăm de înțeles că facem lucrul în cauză pentru că așa este corect, vom vedea cum interlocutorul nostru îi sare în mustari, pentru că are și el un punct de vedere asupra a ceea ce este corect.

Valoriile noastre sunt niște preferințe. Le păstrăm pentru că ținem la ele, le prețuim și ne fac plăcere. Privite în acest context, vom fi lăsați să ne bucurăm în liniște de ele.

Mândria suscită la atac din cauză că înmurează că „eu sunt mai bun decât altcineva”, ceea ce este de altfel și o parte componentă a ea. O mulțime de persoane urmează diverse diete și sunt mândre de acest lucru în consecință, sunt implicate constant în discuții în contradicție privind adecvarea regimurilor lor alimentare și a principiilor de nutriție pe care se bazează dieta pe care o urmează. Ele

ncearcă să-și impună dieta chiar și membrilor familiei și prietenilor, promovând insistent superioritatea moravă sau beneficiile aduse sănătății de aceasta. Sunt, însă, și persoane care urmează aceleași regimuri alimentare pentru că le face plăcere acest lucru, le face să se simtă mai bine sau vin în completarea anumitor discipline spirituale, aceste persoane nu intră niciodată în polemică pe această temă pentru că nu au nimic de apărut. Dacă cineva ne spune că mănâncă într-un anumit mod pentru că îi place acest lucru, nu mai sunt prea multe de spus pe tema asta, nu-i așa? Dacă, însă, înmurează că se hrănește în mod corect, înțelegându-se prin deducție că noi ne hrănim greșit, își afirmă de fapt superioritatea asupra noastră. Lucrul acesta trezește întotdeauna resentimente.

Dacă nu adoptăm o atitudine trufașă față de opiniile noastre suntem liberi să ni le schimbăm. De câte ori nu ne-am aflat în situația de a fi obligați să facem ceva ce nu ne doream din cauză că am adoptat în mod neașteptat o atitudine orgolioasă în privința opiniilor noastre! Adesea am fi dorit să ne fi putut răzgândi sau să fi ales o altă direcție de acțiune, însă ne-am trezit fără opțiuni ca urmare a atitudinii noastre orgolioase.

Aceasta aduce în discuție unul dintre obstacolele renunțării la mândrie, și anume mândria însăși. Una din problemele care atârnă de la baza atitudinii orgolioase este teama. Ne temem că dacă ne răzgândim într-o anumită privință, părerea celorlalți despre noi va fi afectată.

Un motiv de modestie în ceea ce privește opiniile noastre este faptul că acestea se modifică pe măsură ce pătrundem mai profund în detalii unui subiect sau unei situații. Ceea ce ia o examinare superficială pare a fi într-un fel, la o examinare mai atentă adesea se dovedește a fi cu totul altfel. Aceasta se întâmplă, firește, spre consternarea politicianului care face promisiuni în baza unor fantezii, și nu a ceea ce este realmente posibil. În momentul în care preia puterea, își dă seama că lucrurile stau destul de diferit de modul în care și se închipuise. Problemele sunt mult mai complexe. Această situație se datorează efectului rezultat al numeroaselor forțe puternice care acționează în societate. Tot ceea ce politicienii ne pot promite cu adevărat este că vor judeca lucrurile cât mai pertinent, în favoarea noastră, a tuturor, pe măsură ce pătrund în miezul fiecărei probleme.

Acest aspect evolutiv al vieții este tot ce ne putem promite în realitate nouă înșine iar această autocunoaștere ne va proteja de dezamăgire. Aceasta este siguranța dată de autudinea de „minte deschisă” sau ceea ce se înțelege în practica Zen prin „minte începătorului”. Când avem o minte deschisă, recunoaștem că nu deținem toate informațiile și suntem pregătiți să ne schimbăm părerea în funcție de evoluția situației. În acest fel nu ne fixăm în ipostaza de a avea de suferit, nevoită fiind să apărăm cauze pierdute.

Acest lucru este adevărat chiar și în domeniul care credem că se bazează pe date faptele și observabile, cum ar fi cel al științei. Știința lucrează, de fapt, cu ipoteze iar

opiniile științifice sunt într-un proces constant de circulație și schimbare. Opiniile științifice, spre surprinderea novicilor în domeniu, mai sunt supuse și capriciilor, popularității trecătoare, paradoxului orbirii și preasimilor politice. În psihiatrie, de exemplu, subiectul raporturilor existente între nutriție, chimia sângelui, funcțiile creierului și afecțiunile mentale nu era foarte popular în trecut. Oamenii de știință și clinicienii care au lucrat în acest domeniu s-au văzut excluși din grup. Cu timpul, s-a dovedit că acest domeniu de cercetare era promițător iar opinia comunității științifice s-a schimbat. Au fost făcute descoperiri importante și au fost create industrii întregi pentru a oferi celor interesați produse care înglobau descoperirile de bază ale relației dintre nutriție și funcționarea creierului. În prezent se admite că acest subiect de studiu este unul respectabil, astfel încât clinicienii și oamenii de știință pot efectua cercetări în domeniu și pot fi incluși în comunitatea specialiștilor. Mândria este responsabilă, așadar, și pentru întârzierea progresului științific (de exemplu, teoria încălzirii globale).

Mândria ne face orbi la numeroase lucruri care ar avea efecte profund benefice pentru orgoliuși, și ne accepta or însemna recunoașterea faptului că au greșit. Cu cât avem mai multă forță interioară, cu atât devenim mai flexibili și suntem mai deschiși la tot ce este benefic. Mândria ne împiedică să observăm ceea ce este absolut evident. Oamenii mor cu ruile din cauza mândriei. Ei își abandonează efectiv

sănătatea și viața. Dependentele și alcoolicii își vor găsi moartea în urma negării, meritate mândriei „Aici am această problemă, nu eu!” Mândria ne împiedică să ne recunoaștem limitele și să acceptăm sprijinul necesar depășirii acestora. Mândria noastră ne izolează.

Când renunțăm la mândrie, în viața noastră apare ajutorul de care avem nevoie pentru soluționarea problemelor cu care ne confruntăm. Putem experimenta și dovedi adevărul acestui principiu dacă alegem un domeniu în care întâmpinăm dificultăți și renunțăm complet la toată mândria prezentă acolo. Procedând astfel, vor începe să se întâmple lucruri surprinzătoare. Renunțarea la mândrie deschide ușa dincolo de care se află tot ce este benefic pentru noi. Suntem dispuși să renunțăm la mândrie și la a ne considera superiori celorlalți? Când acceptăm să renunțăm la pseudo-siguranța pe care ne o oferă mândria, vom simți siguranța autentică dată de curaj, acceptare de sine și bucurie.

CAPITOLUL 10

CURAJUL

Specifice curajului sunt cunoașterea și sentimentul că „eu pot”. Este o stare pozitivă în care ne simțim în siguranță, dibaci, adecvați, capabili, în sufletești, iubitori și generoși, în general simțim că avem poftă de viață. Avem simțul umorului, suntem activi, încrezători și gândim cu claritate. În această stare ne simțim centrat, echilibrați, flexibili, fericiți, independenți și autonomi. Putem fi inventivi, creativi și deschiși. În curaj, se manifestă multă energie, acțiune, abandonare, capacitate de „a fi prezent”, de a fi spontan, rezistent plin de resurse și de veselie. În această stare putem acționa foarte eficient în lume.

Curajul renunțării

Nivelul curajului se dovedește foarte util în mecanismul renunțării. La acest nivel știm că: „Îmi pot controla sentimentele”, „Nu mai trebuie să mă tem de sentimentele mele”, „Îmi pot gestiona sentimentele”, „Îmi pot asuma responsabilitatea pentru sentimentele mele”, „Pot învăța să-mi accept sentimentele și cum să mă eliberez de acestea”, „Sunt dispus să-mi asum riscuri, să renunț la

vechile opări și să explorez unele noi", „Doresc să fiu vesel și să mă împărtășesc experiențele cu ceilalți"; „Mă simt dormit și capabil"

Adesea este ușor de trecut de la oricare din sentimentele de la nivelurile inferioare la nivelul curajului, prin simpla afirmație că dispunem de curaj, de a ne analiza și gestiona sentimentele. Disponibilitatea de a le analiza și de a începe să le gestionăm ne apără stima de sine. Dacă, de exemplu, ne confruntăm cu o teamă și nu suntem dispuși să o abordăm, vom scădea în propriu ochi și stima noastră de sine va suferi un regres. Dacă, însă, suntem dispuși să luăm în considerare această teamă, să o analizăm și să-i admitem existența, să vedem în ce măsură ne-a obstrucționat viața și începem să ne eliberăm de ea atunci stima noastră de sine va crește indiferent dacă teama dispare sau nu.

Toți știm că este nevoie de curaj pentru a face față temerii. Admirăm oamenii care și-au învins teama și au încercat să nu se lase învinge de aceasta. Acest gen de curaj, constituie una dintre caracteristicile nobletii și face ca un om să fie într-adevăr deosebit. Cu toată programarea negativă și în pofida fricii, pe care o resimt, oamenii curajoși își trăiesc viața în continuare, fără nicio garanție și fără ce măcar să știe dacă lucrurile vor lua o turnură mai bună. Curajul duce, esențial la creșterea respectului de sine și trezește respectul celorlalți. Nu mai trebuie să ne simțim rușinați.

Haideți să luăm exemplul bărbatului care suferea de când se știa de frica de înălțimi. De câteva ani urma o terapie pentru a se elibera de această frică și situația sa era în

prezent mult mai bună dar încă se temea destul de tare. Acest lucru a devenit evident când s-a dus împreună cu un prieten să viziteze Marele Canon. La început, stătea la vreo doi metri de marginea canionului. Cu numai câțiva ani în urmă nu s-ar fi apropiat nici la distanță de o stradă de ei, iar acum se afla acolo, șovâind. Prietenul său l-a luat de mână și i-a spus „Apropie-te de margine împreună cu mine" iar bărbatul așa a făcut. A continuat să-și învingă teama în timp ce înainta către marginea canionului și și a dat seama că putea sta chiar lângă marginea lui deși trebuia să recunoască, simțea încă un disconfort destul de mare. După ce s-au îndepărtat de margine, prietenul său s-a privit aprobator și i-a spus: „Ei bine, ai făcut-o și pe asta! Știu că ai avut nevoie de mult curaj." Chiar dacă bărbatul nu și înfrânsese cu totul frica de înălțime, prin depășirea unei bariere interioare și a recăștigat respectul de sine și respectul altora.

Când trecem prin experiențe transformatoare începem să ne percepem teama în mod diferit și încetăm să ne mai fie jenă de ea. Nu o mai lășăm să ne anihileze propria valoare. Aceasta duce la creșterea forței noastre personale și la acceptarea de sine. La momentul potrivit, temerile latente care necesită curaj pentru a fi depășite se vor diminuea într-atât încât vom trece la nivelul acceptării.

Autocapacitarea

La nivelul curajului, accentul se pune pe „a face". Știm deja că suntem apți să avem grijă de noi și să răspundem

nevoilor altora și mai știm că, dacă suntem dispuși să facem efortul necesar, putem obține ce ne dorim. De aceea, oamenii aflați la nivelul curajului sunt făptuitori lumii. Pentru că nu putem oferi decât ceea ce deja posedăm noi înșine, la nivelul curajului suntem capabili să oferim susținere și încurajare. Aceasta se întâmplă pentru că suntem capabili atât să oferim, cât și să primim și pentru că se creează în mod firesc un echilibru între a da și a primi. Nivelurile de conștiință de până la acest nivel se concentrează cu predilecție pe câștig. La nivelul curajului se manifestă, însă, mai multă putere și mai multă energie. Deținem capacitatea de a le oferi ceva și altora pentru că celalți oameni nu mai sunt priviți, în principal, ca mijloace de a primi ajutor, de supraviețuire sau de susținere. Când ne aflăm în starea dată de curaj simțim propria putere interioară, forță și valoare de sine. Știm că putem realiza ceva deosebit în această lume nu doar să câștigăm ceva din ea pentru noi înșine. Ca urmare a încrederii noastre în sine, ne preocupăm mult mai puțin propria siguranță. Accentul nu se mai pune pe posesivul, ci pe ceea ce oamenii înfăptuiesc și au devenit.

Datorită curajului, se manifestă disponibilitatea de a risca să renunțăm la plăcile de siguranță pe care le aveam înainte. Suntem dispuși să evoluăm și să profităm de noi experiențe. Aceasta presupune capacitatea de a ne recunoaște greșelile fără a aluneca pe panta vinovăției și a autoincriminării. Sentimentul propriei valori nu descrește dacă analizăm domeniile din viața noastră care au nevoie de îmbunătățiri. Putem admite prezența unor probleme

interioare fără să ne subestimăm. În consecință, energia noastră, timpul și efortul sunt dedicate perfecționării de sine.

La acest nivel, afirmarea unor intenții și țeluri are mult mai multă putere iar rezultatele pe care le vizualizăm au tendința să se manifeste. Suntem mult mai întreprinzători și creativi pentru că energia noastră nu este epuizată de preocuparea constantă față de supraviețuirea emoțională sau fizică. Ca urmare a acestei flexibilități mai mari devenim dispuși să ne analizăm problemele în vederea modificării înțeleșului și contextului general în care și-au făcut apariția. Se manifestă dorința de a nscă schimbarea paradigmelor.

O paradigmă este o întreagă viziune de viață și singurele sale limite sunt date de ceea ce considerăm noi ca fiind posibil. Pe măsură ce vechiul mod de a vedea lucrurile este pus sub semnul întrebării, întreaga noastră viziune de viață începe să se restrângă și să se dilate. Ceea ce înainte era considerat imposibil, acum devine posibil și în cele din urmă este trăit ca o nouă dimensiune a realității. Manifestăm capacitate de introspecție și ne analizăm sistemele de convingeri, punem întrebări și descoperim noi soluții. La nivelul curajului devenim dispuși să urmăm cursuri de autodezvoltare, să învățăm tehnici de dezvoltare a conștiinței și riscăm să ne aventurăm în călătorii interioare în căutarea adevăratului nostru Sine, a realității interioare. Suntem dispuși să simțim nesiguranță, să trecem prin perioade de confuzie și indispoziții temporare deoarece, dincolo de nepăcerile de moment, avem un scop

transcendent și de lungă durată. Mintea care operează la nivelul curajului face afirmații de genul: „Mă descurc cu asta”, „Vom reuși”, „Vom realiza ce ne-am propus”, „Vom duce acest lucru până la capăt”, „Totul este trecător”.

Dacă testăm forța musculară a unei persoane cu ajutorul tehnicilor de kinesiologie când aceasta se află la nivelul curajului, în starea de „Mă descurc cu asta”, testul va ieși pozitiv și mușchii va rămâne în tensiune pe tot parcursul probei. Deși este încă vulnerabil la gânduri sau energii negative – cum ar fi cele emise de lumânile fluorescente sau de inducitori artificiali – câmpul energetic este mai radiant decât în stările negative, inferioare. Curejul având un câmp energetic mai puternic, mai stabil, este mai puțin probabil ca afecțiunile fizice să constituie un aspect predominant în viața noastră. Pot exista reziduurile unor afecțiuni cronice care-și au originea la nivelurile inferioare ale conștienței, dar, în general, acestea nu se stabilizează. La nivelul curajului se manifestă, în genere, senzația de a fi puternic și un sentiment de bunăstare.

Conștientizarea celorlalți

Nivelul de viață de la acest nivel se caracterizează prin echilibrul dintre activitatea la serviciu, bucuria de a face lucruri care ne plac și iubire. Nu sunt necesare nici ambiția exagerată nici munca în exces, cu toate că persoanele aflate la nivelul curajului sunt capabile să depună o energie considerabilă dacă situația o cere. Din cauza faptului că s-a renunțat la atât de multă negativitate apare dorința de aubi

și de a avea relații pline de iubire. Acestea din urmă au ecou, pentru noi, aceeași importanță ca și eforturile pe care le facem în vederea asigurării traiului zilnic. Suntem mai siguri în alegerea activității care ni se potrivește iar în cadrul profesiei ne preocupăm mai mult bunăstarea celorlalți. La acest nivel, oamenii obișnuiesc să afirme că își doresc „obstacole” care să aibă un impact benefic asupra lumii în care trăim. Ei vor să aibă impresia că jobul lor înseamnă mai mult decât salariul pe care-l primesc. Dezvoltarea personală este importantă iar la acest nivel se conștientizează faptul că modul în care trăim influențează pozitiv sau negativ pe cei din jurul nostru.

La nivelurile inferioare ale conștienței, caracterizate de egoism, preocuparea față de câștigul personal este atât de intensă încât prea puțină energie și sporadice gânduri sunt îndreptate către efectul pe care-l avem asupra altor persoane. La nivelul curajului nu ne mai identificăm exclusiv cu sinele nostru meschin. Lumea nu mai este percepută ca un părinte rău, care ne privează de ceea ce ne dorim sau care ne pedepsește orice greșeală. Lumea este percepută, în schimb, ca fiind provocatoare și oferind prilejuri de evoluție, dezvoltare și de trăire a unor noi experiențe. De aceea, acest nivel se caracterizează prin optimism și prin sentimentul că, date fiind informațiile adecvate, educația și călăuzirea potrivită, cele mai multe dintre problemele noastre vor fi soluționate mai devreme sau mai târziu, în mod satisfăcător.

Nivelurile inferioare ne limitează conștiința la preocuparea față de propria persoană, însă la acest nivel problemele sociale încep să fie considerate importante, iar energia noastră se extinde în vederea depășirii problemelor sociale și pentru a veni în ajutorul celor năpăstuiți de soartă. Prin umilare, generozitatea poate începe să se manifeste nu numai sub aspect financiar, ci și sub acela al unei atitudini generoase. Începe să ne facă plăcere angajarea în susținerea diverselor cauze și sprijinirea proiectelor altora. Această energie favorizează crearea de noi locuri de muncă, de noi afaceri și industrii, precum și găsirea unor soluții inovatoare în politică și știință. Importanța educației sporăște, deși nu întotdeauna în sensul academic.

La nivelul curajului începem cu adevărat să devenim conștienți. Ne dăm seama că avem libertatea și capacitatea de a alege. Nu mai este necesar să fim victime sau reușite în sens psihologic, emoțional și spiritual, devine posibilă. De aceea, manifestăm mult mai puțină rigiditate, iar datorită flexibilității, a capacității de a ne preocupa de ceilalți și a iubirii sincere față de oameni, la acest nivel suntem părinți și soți, angajați sau cetățeni mai buni.

Avem capacitatea de a ne pune în locul altora și suntem preocupați de sentimentele celorlalți, ca și de bunăstarea lor generală. Deși încă tind să mai apară sentimente negative, acestea nu sunt predominante și nici nu ne influențează modul de viață, cu alte cuvinte, facem un lucru chiar dacă acesta ne apare întruoaltă. Oamenii situați la acest nivel sunt stăpâni ai societății. Sunt cei la care apelăm

atunci când trebuie să acționăm spre binele comun. Sunt persoane de încredere și se poate conta pe ele datorită consumământului lor de a accepta responsabilități. Ce ești la acest nivel, au conștiință socială și sunt dedicați umanitarismului. Ca element principal în deciziile morale vinovăția trece acum în planul secund, fiind înlocuită de preocuparea față de bunăstarea celorlalți.

La acest nivel se regăsesc maxime de genul „Succesul aduce succes”. Datorită funcționării adecvate apare un feedback pozitiv care întărește încrederea și permite o introspecție superioară, ca și o mai bună explorare a lumii. Deși rezolvarea obiectivelor noastre încă necesită efort, acesta este mult redus față de cel de la nivelurile inferioare. Ne bucurăm de o satisfacție și o mulțumire superioare pentru că obținem recompense mai importante cu efort mai puțin decât cel care ar fi fost necesar pentru învingerea temerii. Avem acum o capacitate superioară nu numai de a solicita ajutor, ci și de a-l utiliza cum se cuvine și de a beneficia de el.

Banii sunt folosiți mai constructiv și ne preocupă modul în care cheltuielile pe care le facem vor afecta viața celorlalți. Banii nu mai sunt cheltuiți în exclusivitate pentru propria plăcere, pentru a face impresie sau pentru întărirea siguranței de sine, ci fiind văzuți mai degrabă ca un instrument util pentru dezvoltarea personală.

Acesta este nivelul la care devine posibilă adevărata conștiințizare spirituală. Datorită depășirii egoismului și a liberării de identificarea cu sinele meschin se

experimentează energii mai înalte și apare posibilitatea unei conștientizări superioare. La nivelurile inferioare, Dumnezeu este perceput prin prisma emoțiilor care definesc nivelul respectiv. Astfel, în apatie, relația cu Dumnezeu este considerată lipsită de orice speranță, dacă poate fi totuși percepută în vreun fel. La nivelul suferinței individul se simte irevocabil separat de orice ajutor divin. Când este copleșit de vinovăție, individul simte că nu este demn de niciun fel de relație cu Dumnezeu și se așteaptă mai degrabă să fie pedepsit, decât iubit de El. La nivelul înmărmăzării, ființa poate fi atât de mare încât relația cu Dumnezeu nu poate fi nici măcar abordată, motiv pentru care subiectul este chinat din conștiință iar Dumnezeu este văzut ca înfricoșător, pedepșitor, răzbunător, gelos și mândru. La nivelul mamei, Dumnezeu este văzut ca Cel care îi privează pe oameni de anume lucruri, samavolnic, capricios și dezamăgitor. La nivelul mândriei se manifestă o atitudine egotică față de propria atitudine religioasă sau spirituală, caracterizată prin rigiditate, inflexibilitate, intoleranță, inclinație spre exclusivism, bigotism, dorința de a fi închis în autăritate, cerșirea, purtarea de dezbateri aprinse pe teme religioase, atitudine beugherantă.

La nivelul curajului suntem dispuși să ne asumăm responsabilitatea față de poziția noastră religioasă sau spirituală. Conștiința sporită are adesea ca efect revizuirea internă a căutăturii spirituale iar aspirația căutării adevărului în scop religios sau spiritual începe să se manifeste cu adevărat. Aceasta poate avea ca efect o

reafirmare a atitudinii noastre anterioare de data aceasta sub o perspectivă cu totul diferită și anume aceea a alegerii. La acest nivel pot apărea schimbări lente și treptate sau, dimpotrivă, bruște. La acest nivel, conștiința se trezește și ne dăm seama că acum convingerile și vederile noastre sunt rezultatul alegerilor pe care le facem, și nu doar al programării automate de la nivelurile inferioare. Apare o căutare a sensului iar aceasta s-ar putea exprima la nivelul eticii și atitudinii umanitare mai mult decât în domeniul religiei formale. Încercăm să descoperim care este funcția noastră socială și ce rol jucăm în lume, ne întrebăm ce valoare are viața noastră pentru noi și pentru ceilalți.

Carl Jung afirma că o personalitate sănătoasă găsește echilibrul perfect între activitatea de la locul de muncă, distracție, iubire și aspectul personalității cunoscut ca spiritualitate, pe care l-am putea defini și drept căutare a sensului și a valorii. Aceste investigații pot da naștere la stări de disconfort interior dar și la clipe de acceptare și liniște sufletească. Apar momente de înțelegere intuitivă care sunt semnale pentru continuarea căutării, pentru a ne aminti dacă există și altceva dincolo de lumea fizică și materială cu fenomenele sale în continuă schimbare.

Acesta este nivelul conștiinței cel mai potrivit pentru a ne elibera de încă și mai multe sentimente negative. La acest nivel dispunem de energie, capacitatea, încrederea în sine, precum și interesul de a achiziționa know-how și dorința de a parcurge pașii necesari învățării

La nivelul acesta se manifestă dorința de autodezvoltare și ne dăm seama că este posibil să atingem stări de spirit mai favorabile. La nivelul curajului știm că nu este necesar să suportăm durerea și suferința provocate de emoțiile negative și nici interferența lor cu satisfacțiile pe care ni le oferă viața.

La nivelul curajului nu mai suntem dispuși să plătim prețul negațiunii. Ne preocupă efectele sentimentelor noastre negative asupra bunăstării celor apropiați. Cele mai multe persoane care și-au însușit tehnica renunțării vor continua s-o utilizeze până or vor atinge acest nivel de conștiinței. Odată ajunse aici, problemele lor majore de viață se vor afla deja sub control. Acești oameni se bucură de satisfacții profesionale și de succes. Necesitățile lor materiale sunt acoperite. Problemele importante din relațiile lor personale și-au găsit rezolvarea. Nu mai resimt durere și suferința în mod conștient și resimt satisfacție ca urmare a evoluției spirituale și a dezvoltării în anumite sfere ale vieții lor.

Când ne simțim bine suntem tentați să renunțăm la această tehnică, revenind la ea numai în situații de urgență sau când sentimentele negative redevin dureroase și ne solăcită atenția. Mai sunt, însă, multe lucruri de realizat. Pentru că există mai tot timpul în noi un sentiment căruia să se poată aplica tehnica renunțării, persistarea în acest proces va continua să ne aducă beneficiu din ce în ce mai mari.

Renunțarea constantă ne va aduce schimbări conștiente și subtile mai ales la nivelurile conștientizării capacității

noastre de a iubi. Ceva mai înainte am asemănat radiația iubirii, care provine din sinele nostru superior, cu energia luminii soarelui. Am remarcat că, pe măsură ce norii întunecați ai negativității sunt alungați, crește treptat și energia noastră ca și capacitatea de a o primi și de a o răspândi în exterior.

La nivelul curajului, capacitatea noastră de a iubi este mult superioară și are puterea de a încuraja și de a susține alte persoane, îndreptându-se direct spre ceea ce este pozitiv și constructiv în acestea. Contribuind la dezvoltarea spirituală a altor persoane, vom trăi bucuria de a le urmări evoluția și de a le vedea din ce în ce mai fericite. Această capacitate a noastră poate deveni și mai puternică. Poate deveni mai puternică decât oricând, ne poate aduce satisfacții prin ea însăși și poate fi din ce în ce mai benefică pentru ceilalți.

Putem folosi curajul pentru alimentarea dorinței de a ne dezvolta la un nivel superior stărilor actuale, pentru că la acest nivel deja începem să presimțim că există ceva în noi despre care înainte nu aveam nicio idee. Aceasta se poate deduce din epilepticele buște de teamă desăvârșit și linște ufoase în care amțim o mai mare claritate, înțelegere și vom o sensibilitate crescută la frumusețe.

Descoperim că prin intermediul muzicii și nu datorită creșterii trăim experiența că mintea noastră se uniște într-o dată și că în acest interval de linște ni se îngăduie să experimentăm o dimensiune superioară. Pot fi chiar și momente trecătoare în care ne vom simți complet identificați

și într-o desăvârșită uniune cu ceilalți, ca și când între ei și noi nu ar exista nicio separație

Sunt momentele în care vom pătrunde în intimitatea experimentării adevărului nostru Sine interior. Amintirea acestor clipe va dăinui veșnic în noi. Când vor începe să se întâmple, nu vom ști ce semnificapo au. Le vom considera „accidentale”. „Datorate șansei”. Vom atribui aceste sentimente unor evenimente exterioare. Frumusețea unui apus de soare, a unui pasaj simfonic sau a unui gest plin de iubire. Când vom examina însă lucrurile mai îndecapropo, ne vom da seama că acestea au fost numai contextul, cart a permis ca altceva să se manifeste. Nu au consultat cauza. Au favorizat o anumită liniștire a minții și, drept urmare, a fost posibil să experimentăm și altceva în afară de dialogul neîncetăt al minții noastre, cu nesfârșita și neobosită ei redare a senzațiilor, sentimentelor, gândurilor, emoțiilor și amintirilor

În clipele în care timpul pare să stea nemişcat putem întrezări ceea ce nu este cu puțință. Aceste momente sunt atât de speciale încât vor fi prețuite o viață întreagă. La apariția lor, se întâmplă ceva foarte impresionant. Să ne oare aceea că, dincolo de agitația minții și a propriei noastre minți este numai tăcere? Un tărâm al păcii care nu încetează să ne aștepte?

CAPITOLUL 11

ACCEPTAREA

Acceptând, ne putem bucura de experiența armoniei. Ne simțim ca și cum evenimentele curg, ne simțim în siguranță. Putem să-i ajutăm pe alți, fără a trăi acel sentiment de sacrificiu de sine. Odată cu acceptarea apare acest sentiment: „Sunt în regulă. Tu ești în regulă. Este în regulă”. Este un sentiment al apartenenței, al conectării și plinătății, al iubirii și înțelegerii, și al faptului de a fi înțeles. Este un sentiment al purtării de grijă, al căldurii și al valorii de sine. Grație siguranței pe care o conferă o asemenea stare, acum ne permitem să fim blânzi, suavi și naturali. Se manifestă bucuria și noi ne simțim acordați și relaxați. Apare sentimentul că totul este în regulă dacă suntem doar noi înșine, așa cum suntem.

Totul este perfect așa cum este

În starea de acceptare apare sentimentul că nimic nu trebuie să se schimbe, nimic nu trebuie schimbat. Totul este perfect și frumos exact așa cum este. Ne putem bucura de el. Apare și compasiunea pentru alții și pentru tot ceea ce

are viață. În această stare suntem în mod automat de ajutor pentru alții, fără de a se mai simți sentimentul sacrificiului de sine. Datorită siguranței interioare și a sentimentului de abundență, apar și generozitatea și ușurința de a dăruia fără de așteptări, fără de a aștepta ceva în schimb fără remarcă de genul: "Uite ce fac eu pentru tine!" Când suntem în starea de acceptare, ne iubim prezentul în loc să fim critici la adresa lor și suntem dispuși să iubim indiferent de amintirile lor, pe care suntem de asemenea dispuși să le trecem cu vederea. Din acest spațiu al acceptării vedem oamenii ca făcând tot ceea ce pot mai bine cu ceea ce au în momentul acela. Vedem că întreaga viață evoluează către perfecțiunea sa, iar noi suntem sincronizați cu legile universului și ale conștiinței.

În această stare începem să înțelegem cu adevărat iubirea. La nivelul acceptării, iubirea este experientizată ca o stare stabilă, o permanentă condiție a oricărei relații. Sursa iubirii este înțeleasă a fi în interiorul nostru, emanând din însăși natura noastră, căutând să-i cuprindă și pe alții. Prin contrast, la nivelul dorinței, vorbim de "a fi îndrăgostit" și creдем că marea furtună și a iubii noastre se află în afara noastră. Când ne aflăm în energia nivelului inferior al dorinței, căutăm, ne dorim să fim iubiți. Pare să fie ceva ce trebuie obținut. Totuși, la nivelul acceptării iubirea noastră radiază dinăuntrul în mod natural din esența ființei noastre, deoarece am renunțat la multe dintre piedicile afare în calea realizării, a conștientizării ei.

Astfel descoperim că această iubire este natura

noastră intrinsecă ce se manifestă spontan și automat atunci când sunt îndepărtate blocajele. Asta vor să spună toți marea învățatori atunci când se referă la adevărata esență interioară, la adevărata noastră Sine. Țelul Sinelui nostru este să depășească ego-ul care se compune din toate emoțiile, sentimentele, programele și gândurile noastre negative astfel încât să devenim capabili a experientiza natura noastră fundamentală interioară.

Există multe căi ce ne poartă către nivelul acceptării, către starea de a fi în acceptare care este și poarta ce ne conduce spre cele mai înalte stări descrise a fi nivelurile superioare de conștiință ale iubirii și păcii. Pentru mulți oameni care au trecut prin renunțare de-a lungul a mai multor perioade de timp, acesta este ultimul obiectiv care în mod progresiv, le depășește pe toate celelalte. A te afla în starea iubirii necondiționate și a împerturbabiliei păcii devine țelul interior mai important decât orice altă viațare.

Acceptarea de sine și acceptarea altora

La nivelul acceptării datorită schimbării majore a modului în care îi percepem pe alții, devenim conștienți de inocența noastră aflată în spatele a rădănilor noastre stărnite de frica ce a ascuns această inocență atât un noi însuși, cât și în relațiile cu prietenii și membrii familiei noastre. Marea învățătorii spus că negativitatea pe care o vedem într-o persoană sau

în societate se datorează acestei orbiri, acestei igaorante și neconșdențe. Inocența interioară, odată ce este percepută în alții, este de asemenea, percepută și în noi înșine. Tot ce-am făcut, a fost făcut datorită faptului că pur și simplu nu am știut mai mult la vremea respectivă. Dacă am fi știut să facem mai bine, am fi făcut "La vremea aceea părea o idee bună", spunem și înțelegem că aceeași orbire funcționează și în alții, și astfel putem trece peste defectele lor de caracter, văzând copilul inocent din ei.

Odată ce ne putem vedea propria inocență, apare și identificarea cu alții dar și pierderea senzaței de îngurătate și de stres. Devenim capabili să descoperim inocența chiar și în spatele celui mai oribil și enervant comportament. Privim în interiorul unei persoane și vedem animalul speriat care chiar nu știe să se comporte mai bine. Suntem conștienți că dacă l-am incolți, ne-ar ataca și ne-ar mușca cu siguranță. Pur și simplu nu înțelege că intențiile noastre sunt pașnice, așa că ar tăna cu sălbăticie.

În starea de acceptare este posibil să ne uităm tremurul, la fel și pe al altora și să ne vindecăm de resentimente. Este de asemenea posibil să descoperim dururile ascunse în evenimente din trecut față de care ne-am revoltat să înțelegem inclusiv semnificația lor karmică. De la acest nivel este posibil să ne creăm un context diferit din care să privim trecutul și să-l vindecăm. La capătul nivelului acceptării devenim siguri de viitor și astfel putem merge mai departe în nivelurile iubirii și ale păcii. Rațiunea

și logica devin instrumentele pentru împlinirea acestui potențial.

O altă caracteristică a nivelului acceptării este că nu mai suntem preocupati de judecățile moralizatoare, de "bine" sau de "rău". Devine evident ceea ce merge și ceea ce nu merge. Este simplu de observat ceea ce este distructiv și ceea ce este constructiv, fără de-a judeca și a mai denumi ceva "diabolic". Se elimină vinovăția ce însoțește toate judecățile împotriva altora și împotriva noastră. Apoi înțelegem sensul afirmației "Nu judeca, dacă nu vrei să fu judecat".

În acest nivel al acceptării am renunțat la "vânătorul" de vinovați care ne găsea vinovați chiar și de cele mai primare nevoi. Acum ne putem bucura de fiabilitatea noastră fără avertisuri moraliste sau autosatisfacții compulsive. Acceptăm că alții au propria lor înțelegere asupra vieții și propria lor etică, așa cum consideră ei, stabilesc ceea ce are sens și valoarea pentru ei, chiar dacă credințele și comportamentele lor sunt foarte diferite de ale noastre. Când putem vedea inocența în oricine, atunci putem împaci porunca, "Iubește-ți aproapele ca pe tine însuși". Și astfel, renunțarea ne-a permis să atingem acest mareț ideal fără ca mărar să existe vreă conștientă încercare de a face asta.

Nivelul acceptării este caracterizat prin atitudinea altruistă și de slujire. Acestea rezultă din renunțarea la sentimentele negative care creează abele meschin și care

manifestă o angajare clară față de sănătate și pentru îmbunătățirea noastră la toate nivelurile. Problemele de sănătate sunt deseori considerate probleme ale planurilor psihic, emoțional sau mental și sunt căutate resurse pentru a sprijini rezolvarea acestora la toate nivelurile. Puterea autovindecării este acum la dispoziția noastră.

La nivelul acceptării suntem liberi să fim în prezent. Odată ce ne-am acceptat adevărata natură și am acceptat căile universului așa cum sunt ele reflectate în lumea noastră, nu mai există regret pentru trecut, nici frică de viitor. **Frica pentru viitor nu mai există atunci când a trecut vindecat trecutul.** Aceasta se datorează faptului că în starea obișnuită de conștiință, cea orientată spre ego, acesta tinde să proiecteze trecutul asupra viitorului iar trecutul, care este privit negativ devine înspăimântător atunci când este proiectat asupra unui viitor imaginar. Renunțarea la energiile joase ale vinovăției, fricii, mâniei și mândriei ridică greutatea trecutului și curăță norii viitorului. Privim ziua de azi cu optimism și suntem recunoscători că suntem vii. Privim ziua de ieri care a trecut și ziua de mâine care nu a sosit încă, fiind conștienți că avem doar ziua de azi.

În concluzie, nivelul de conștiință al acceptării este unul pe care și-l dorește fiecare deoarece acesta ne permite să ne găsim eliberarea din majoritatea problemelor vieții și ne oferă posibilitatea să trăim împlinirea și fericirea.

CAPITOLUL 12

IUBIREA

La nivelul iubirii suntem generosi, înținuși, plini de afecțiune, atotonici și certători. Iubirea este protectoare, cooperantă, înălțătoare, hol stă și grațioasă. Este caracterizată prin căldură, recunoștință, apreciere, smerenie, împlinire vizuale, purtarea motivației și dulceață.

Iubirea este un mod de a fi. Este energia care radiază atunci când sunt îndepărtate blocajele. Este mai mult decât un gând sau o emoție. Este o stare de a fi. Iubirea este ceea ce am devenit pe calea renunțării. Este un mod de a fi în lume care spune: "Cum îți pot fi de ajutor? Cum te pot alina? Cum îți pot împrumuta bani atunci când ești falit? Cum te pot ajuta să-ți găsești un serviciu? Cum te pot conștientiza când ai pierdut pe cineva din familia ta?" Iubirea este o modalitate prin care luminăm lumea.

Iubirea în viața de zi cu zi

Toată lumea are șansa de a contribui la frumusețea și armonia lumii arătând bunătate tuturor ființelor și, astfel, ajutând spiritul uman. Ceea ce dăruim vieții necondiționat se

întoarce înapoi la noi pentru că și noi suntem parte din viață. La fel ca cercurile concentrice în apă, fiecare dar se întoarce la cel care l-a dăruit. Ceea ce susținem în altu, susținem, de fapt, în noi înșine.

Odată ce am devenit domni să dăruim iubire, armează să descoperim rapid că suntem înconjuțați de iubire și că singurul lucru pe care nu l-am știut a fost cum s-o accesăm. Iubirea este cu-adevărat prezentă oriunde, prezența ei are nevoie doar de a fi înțeleasă.

Iubirea se exprimă pe sine în multe feluri. Băiețelul a memorat un cântecel pe care și l-a cântat tatăl său și peste opt ani încă este capabil să-l reproducă. Marinarii navighează vagonul printr-un rafuș îngrozitor timp de trei zile, nonstop, fără mâncare, fără apă și cu toți colegii săi bolnavi. Doctorul ilbește și se roagă pentru fiecare pacient al său fără să gândească despre el. Mama curăță pantalonii murdari de diaree ai copilului spunând: "Dragul mamei, nu e vina ta. Nu ai putut controla." Soția se trezește devreme în fiecare dimineață să pregătească cafeaua așa cum îi place soțului ei. Căpelașul așteaptă la ușa să se întoarcă băiețelul său și dă din coadă când acesta intră pe ușă. Pisica toartă. Păsările cântă.

De obicei, oamenii se gândesc la iubire ca la iubirea romantică, "Iubitus" "Iubito". Dar iubirea romantică este doar o minoră parte a vieții omului. Sunt multe alte feluri de iubire nepersonală, deromantică și acestea umplu experiența noastră de zi cu zi. Iubirea față de animalele de companie, iubirea farmaciei și a prietenilor, iubirea de libertate, iubirea

față de un sens, un scop, iubirea de țară, iubirea de calitate, iubirea de creație, iubirea ca virtute, iubirea ca entuziasm, iubirea ca iertare, iubirea ca acceptare, iubirea ca motivator, iubirea ca apreciere, iubirea ca bunătate, iubirea ca esență a relațiilor, iubirea ca grup energetic (cum ar fi Alcoolicii Anonimi), iubirea ca admirație, iubirea ca respect, iubirea ca valoare, iubirea ca legătură frățescă unificatoare (colegi de clasă, prieteni apropiați, colegi de echipă, camarazi), iubirea ca prietenie, iubirea ca romantate, iubirea ca afecțiune, iubirea ca prețuire, iubirea ca iubire maternă, iubirea ca devoțiune.

"Iubirea este un lucru cu multe splendori" cum spune un cântec cunoscut. Această afirmație este adevărată. Când am renunțat la toate tipurile de rezistență, de opunere față de iubire și am renunțat la toate sentimentele negative care blocau iubirea, atunci lumea radiază în splendoarea iubirii. La nivelul iubirii, această radianță nu mai poate fi ascunsă nouă.

Iubirea vindecă

Iubirea facilitează vindecarea, transformă viața. Observăm asta în povestea adevărată a unui vânător de roșe care s-a schimbat brusc în clipa când a fost martorul unui act de iubire. Se afla la vânătoare, ceea ce făcea deseori pentru a

Muzica Sammy Bain, textul de Paul Francis Webster - cântecul a apărut prima oară în filmul cu același titlu, "Love is a many splendored thing" în 1955 și a primit Premiul Academiei pentru cel mai bun cântec adânat.

se recrea, când a observat o rață zburând, a tras, a văzut-o cum se prăbușește la pământ grav rănită. Spre surprinderea lui a văzut cum partenera femeii a aceluia rății s-a coborât imediat, așezându-se peste trupul păsării rănite, desfășcându-și aripile pentru a o proteja. Văzând iubirea ei, inima vânătorului a suferit o schimbare. El n-a mai vânat niciodată.

Odată ce deveniți iubitori, se întâmplă că nu mai puteți întreprinde anumite lucruri, iar pe altele, care altfel ar fi imposibil de realizat, le puteți face în câmpul de energie a iubirii. În plus, oamenii fac lucruri pentru voi pe care nu ar face pentru alții. Iubirea face posibil miraculosul fără de a-l denumi "miraculos". Iubirea are un efect de transfigurare.

Uneori, cel mai bine este să nu spuneți oamenilor că îi iubiți deoarece s-ar speria și ar crede că aveți interes cu ei sau că vreți ceva de la ei. Sincer, unii oameni sunt speriați și sceptici față de iubirea înșelă, așa că pe aceștia îi iubim fără a le declara. Iubirea este un mod de a fi care transformă totul în jurul vostru prin radiația acestei energii. Se întâmplă de la sine. Nu trebuie să "facem" nimic și nu este nevoie să denumim asta în viața ei. Iubirea este energia care transfigurează orice situație în tăcere.

Aceasta înseamnă că oamenii care ne doresc rău în prezența noastră vor deveni dintr-odată doritori să-și lerte pe alții. Putem observa cum persoana se transformă chiar în fața noastră. Renunțând la mânie ar putea spune: "Ei, nu am niciun motiv să fiu atât de furios pe ei, este prea tânăr să știu mai bine." Vor găsi o acuză în apărarea acestei persoane

în loc să-o atace. Iubirea ne dă putere nouă și celor din jurul nostru pentru a putea face lucruri de care altfel nu am fi capabili.

Iertarea este un aspect al iubirii care ne permite să vedem evenimentele vieții din perspectiva Grației. Ne iertăm pe noi înșine pentru greșelile pe care le-am făcut atunci când eram mai puțin evoluți. Este de mare ajutor să ne privim ego-ul sau meschina parte din noi ca și cum ar fi un mic arșuleț de plug. Urșulețul nu e "rău", nu-l urâm și nu, certăm ci îl iubim și îl acceptăm pentru ceea ce este: un animaluț drăguț care nu poate mai mult. Transcendem aspectele noastre mărunte acceptându-le și iubindu-le. Ne înțelegem ego-ul ca fiind "limitat" nu "rău".

În câmpul energiei iubirii suntem înconjurați cu iubire și aceasta ne trezește recunoștința. Suntem recunoscători pentru viața noastră și pentru toate miracolele vieții. Suntem recunoscători câinelușilor și pisoiușilor pentru că ei reprezintă iubirea, suntem recunoscători pentru fiecare act de bunătate din partea ei ora, pentru afecțiunea lor față de noi, pentru grija pe care ne-o poartă pentru că se gândesc la noi.

Până la urmă devenim iubire. Tot ceea ce facem sau spunem, orice mișcare facem este energizată de iubirea pe care o deținem înăuntrul nostru. Fie că vorbim unui public numeros, fie că mângăiem un câine, energia iubirii se simte peste tot și curge în toate direcțiile. Dorim să împărtășim ceea ce ținem în mână noastră o cunoaștere experimentală

pe care o păstrăm în inimă pentru oricine și orice din jurul nostru, astfel încât să o poată simți și ei. Ne rugăm pentru acea experiență interioară a iubirii infinite pentru toți cei din jurul nostru, inclusiv pentru animale. Viața noastră este o binecuvântare pentru toți cei din jurul nostru. Aducem la cunoștința tuturor și facem în așa fel încât și animalele noastre să simtă că sunt un dar pentru noi.

Iubirea emană din inimă. Când ne aflăm în prezența unor oameni care se iubesc, noi recunoaștem acea energie. Iubirea celor pe care îi iubim, iubirea animalelor de companie pentru noi și iubirea prietenilor noștri este, pentru noi, iubirea cu care ne rușete divinitatea. Când ne ducem seara la culcare, mulțumim că am fost înconjurați de iubire întreaga zi. Fiecare moment este posibil doar datorită iubirii. Scrierea acestei cărți este posibilă doar grație iubirii.

În starea de iubire nu tremăm în fiecare dimineață și mulțumim pentru fiecare altă zi a vieții noastre și căutăm să facem viața mai bună pentru toți cei din jurul nostru. Datorită prezenței iubirii, lucrurile merg mai bine. Ouăle se prăjesc mai bine, răștilele sunt salvate, planta este hrănită, cățelușul este adoptat și adus acasă. Împărtășim iubirea noastră cu tot ceea ce ne înconjoară, cu toate formele de viață: pisici, câini, alți oameni, toate lucrurile vii. Da, chiar și cu rășfăcătorii. Dacă este treaba noastră să avem grijă de rășfăcătorii ce au fost prinși, căutăm să le facem viața mai ușor de tolerat. Spunem: "Îmi pare rău că trebuie să țin pistolul la tâmplă ta, dar asta este muncă mea." Ne

străduim să fim atât de plini de grație pe cât este posibil. Bărbații excepționali

Cu cât iubim mai mult, cu atât devenim capabili să iubim și mai mult. Iubirea este fără de limite. Iubirea naște iubire. De aceea psihiatrii recomandă să avem un animal de companie. Un câine, de exemplu, aduce iubire și sporește iubirea în inima stăpânului său. Iubirea prelungeste viața. De fapt, cimetăria arată că cei care au un câine își măresc propria viață cu zece ani! Gândiți-vă la exercițiile chinute la dietă și alte regimuri pe care oamenii sunt dispuși să le încerce pentru a-și adăuga încă puțin timp vieții. Ei când, în loc, ar putea să-și ia un câine și asta le-ar adăuga zece ani de viață! Iubirea are un efect anabolizant foarte puternic. Iubirea sporește endorfinele, hormoni ce aduc fericire vieții. Trăiești cu zece ani mai mult dacă ai un câine pentru că acesta catalizează energia iubirii, iar acea energie a iubirii vindecă și prelungeste viața.

Energia iubirii are capacitatea de a vindeca corpul nostru atunci când sunt împlinite condițiile. La nivel fizic, datorită unei stări mentale pozitive persistente, boala începe să rezolve de la sine deseori. Unele boli se vindecă automat fără vreă atenție specială iar cele care persistă răspund de obicei la tehnicile de lucru cu conștiința. Bolile care persistă și care nu răspund la tratament sunt boli karmice, simbolice sau au semnificație spirituală importantă. La nivel global, se manifestă o scădere a atenției față de corp care acum funcționează și își vede de treaba lui de la sine. Nu ne mai

identificării ca fiind un corp. Apare o lipsă de interes față de problemele de sănătate de la nivelul pur fizic și uneori chiar conștiența față de existența corpului dispare dacă nu ne concentrăm asupra ei pentru cine știe ce motiv special.

Înțelegerea intuitivă înlocuiește treptat "gândirea", care începe să dispară. De-a lungul timpului "gânditul" și procesele sale mentale sunt înlocuite de "stutul" intuitiv și spontan. Este depășită chiar și logica. Aceasta se petrece deoarece, la cel mai înalt nivel al vibrației totul din univers este conectat cu totul. Din acest câmp interconectat, înțelegerea noastră se manifestă ca "revelație". Cunoașterea este holistică mai degrabă decât limitată.

Datorită acelei liniști interioare avem capacitatea de a percepe gândurile și sentimentele altora la un nivel nonverbal. Comunicarea nonverbală cu alții devine posibilă și chiar un lucru obișnuit. Emoțiile negative nu mai sunt experimentate deoarece sinele cel mic, sinele masculin a fost transcend, a fost absorbit în marele Sine. Fenomenele de natură emoțională sunt, astfel, transformate. Pierderea, de exemplu, este experimentată ca un Logan sau o dezamăgire temporară mai degrabă decât ca suferință sau jeliu.

Înțelegerea necondiționată

Renunțarea continuă ne oferă experiența stării iubirii necondiționate (ce calibrază la 540), care este rară și apare în numai 0.04% din populația lumii. Această energie este

miraculoasă, include totul, este nonselectivă transformatoare, nelimitată, fără de efort, radiantă, devoțională, sfântă, difuză, iertătoare și altruistă. Îi sunt specifice bucuria interioară, credința, extazul, răbdarea, compasiunea, persistența, esența, frumusețea, sincronicitatea, perfecțiunea, renunțarea, încredințarea, încântarea, viziunea și deschiderea. Nu mai vedem sinele personal ca pe un agent cauzator. Totul se petrece fără de efort datorită sincronizării.

Bucuria emană din experiența subiectivă anterioară a propriei noastre existențe. Puterea bucuriei este subiectivă nu înverșăte din nicio sursă exterioară nouă. Astfel, energia performanței motorii este nepuizabilă. Putem dansa în extaz toată noaptea într-o biserică la lumina lumânărilor ca și cum am dansa cu însăși Sursa Vieții în acea stare, perfecțiunea interioară și uluitoarea frumusețe a tot ceea ce există strălucesc ca o radianță luminoasă, iar infuzia energiei spirituale facilitează transfigurarea de la percepție la viziune, de la linear la nonliniar, de la limitat la nelimitat. Funcționarea în lume este încă posibilă la cea mai înaltă vibrație, aceea a iubirii (în nivelurile 500), dar s-ar putea să părăsim arena obișnuită a comerțului și să ne abandonăm ocupațiile și funcțiile sociale.

În asemenea stări, "miracolul" este ceva obișnuit. Ceea ce este denumit "supranatural" pare să se întâmple tot timpul, fără a fi explicat de un motiv, de logică sau de cauză și efect. Este clar că nicio "persoană" nu produce miracole.

Ac acestea apar spontan atunci când sunt împlinite condițiile necesare. Dezvoltarea unui ego spiritual este evitată prin înțelegerea faptului că fenomenele sunt un dar primit de la ceea ce este dincolo de sinele nostru personal; noi suntem doar canalele iubirii, nu originea ei. Se știe că progresul spiritual este rezultatul Gratiei, nu rezultatul eforturilor noastre personale. **Recunoaștința ca stare înlocuiește mândria de a fi reușit. Procesul renunțării continuă și mai profund pe măsură ce renunțăm la toate îndoielile, toate sistemele de convingeri, toate percepțiile, toate punctele de vedere - poziționalitățile noastre, la toate părerile și la toate atașamentele noastre. Devenim doritori să renunțăm la toate atașamentele, chiar și la atașamentul față de starea excepțională a Extazului ce ni poate fi descris.**

Din smerenie renunțăm la toate opiniile despre alții. Într-un fel, nimeni nu poate fi altceva decât este. Iubirea știe acest adevăr și nu la partea nimănui. Iubirea sporește ceea ce este pozitiv, și nu ceea ce este negativ în alții. Se concentrează pe tot ceea ce este bun în viață, în toate expresiile sale. Iubirea necondiționată este iubirea care nu așteaptă nimic de la alții. Atunci când am devenit iubitori, nu mai avem nicio limitare și nici nu le cerem altora să fie într-un anumit fel, astfel încât să-i iubim. Ei iubim indiferent de cum sunt ei. Chiar și dacă sunt insuportabili. Ne pare rău pentru răufăcătorii care au ales o viață în afara legii ca fiind cea mai bună variantă pentru ei.

Când iubirea este necondiționată, nu există niciun atașament, nicio așteptare, niciun interes ascuns și nici nu se păstrează vreo evidență a cine dă și cui dă. Iubirea noastră este necondiționată indiferent de am fi noi ori ocilați. Este dăruită dincolo de orice cerințe. Este liberă de orice egături. Nu așteptăm nimic în schimb, când dăruim. Am renunțat la toate așteptările conștiente și inconștiente pe care le-am putea avea față de acea persoană.

Iubirea iluminează esența și, prin urmare, însăși calitatea de a putea fi iubiți a celorlalți. Acesta pentru că iubirea deschide inima. Percepția percepe, dar inima știe. Minteă gândește și se împotrivesc, dar inima știe și continuă tot, chiar și atunci când oamenii greșesc, noi tot îi iubim. Când ne spun ceva, dar inima ne spune altceva. Minteă poate fi critică și poate să nu fie de acord, dar inima iubeste și diferent de situație. Inima nu pune niciun fel de condiții. Mercurilor din afară, numai mintea face asemenea. Iubirea nu are nicio minte.

Disponibilitatea și dorința de a lăsa este o cheie către transformarea iubirii în iubire necondiționată. Odată ce iubirea noastră și situațiile sunt privite într-un astfel de context, ele devin pur și simplu "limitate", nu "răi" sau "de neînțeles". Din această manieră suntem dispuși să ne abandonăm propria percepție asupra unui eveniment trecut. Ne rugăm pentru miracolul de a vedea adevărul despre o persoană sau o situație și renunțăm la toate părerile pe acea temă. Analizăm cu căști și nu ne baza pe păstrarea percepției noastre față de ce s-a

petrecut și renunțăm la ficcare asemenea mic câștig, plăcerea autocompătimirii, plăcerea de a avea dreptate, de a fi victimă, renunțăm și la resentimentele noastre.

Până la urmă vom renunța la însăși ideea certății. Așeza pe cineva presupune că noi credem încă despre acea persoană că a greșit și, prin urmare, că are nevoie să fie certată. Renunțarea autentică înseamnă o renunțare completă de a vedea lucrurile în felul acesta. Când renunțăm la percepțiile noastre complete, renunțând la întregul sistem de judecată atunci întreaga situație se schimbă și putem iubi orice persoană. De vreme ce orice asemenea judecată este de fapt o autojudecată, renunțând ne eliberăm pe noi înșine, de fapt.

La nivelul iubirii necondiționate iubim pe oricine și orice, chiar și pe Adolf Hitler. Îl privim ca pe o persoană care a fost preluată de energia negativă și suntem dispuși să i iertăm pe Hitler care nu s-a putut opune lucrurilor care i s-au întâmplat. El a fost copleșit de diabolie. În loc să urâm diabolul, ne pare rău și manifestăm compasiune față de persoanele care au fost copleșite de asemenea negativitate. Hitler a făcut ceea ce a crezut că onoarea îi dicta să facă. Aceasta a fost contextualizarea sa la vremea respectivă. A fost furat de anumite idei și credințe prezente în vremurile acelea. Astfel, chiar și în cazul lui Hitler se poate observa devotamentul său și faptul că el credea că era de ajutor prin ceea ce făcea. În al doilea război mondial, piloții kamikaze făceau ceea ce credeau că trebuia făcut pentru

țara lor și chiar dacă ei încercan să ne bombardeze și să ne ucidă, nu este necesar să-i urâm. Le putem respecta dorința de a-și da viața pentru țara lor. Putem înțelege că oricine încalcă legile Iubirii este, de fapt, o victimă a unui sistem de credințe impus de societate sau de constrângerile vremii.

Unlmea

Pe măsură ce avansăm în acest nivel, întreaga existență capătă un înțeles diferit și devenim conștienți de ființarea interioară și esență a totului, mai degrabă decât de forma sa. Datorită acestei schimbări de percepție, își face apariția revelația perfecțiunii tuturor lucrurilor. Această experiență se adă în afara timpului, nu există trecut sau viitor, iar în vibrația sa cea mai înaltă, iubirea nu mai vede nicio separare între individual și restul universului. Experimentăm o unitate totală cu toate lucrurile. În această stare, totul unește cu toate lucrurile conferă Realității un sens mai larg decât cel oferit de percepțiile obișnuite ale simților în lume și poate fi descrisă doar ca preîntădă.

Pe măsură ce se petrece acest schimb interior, stilul nostru de viață poate sau nu să aibă o schimbare unui conservator extern. Totuși, obiceiurile și comportamentul, chiar dacă par să fie aceleași, nu mai sunt compulsiive sau impuse. Se poate renunța la ele pot fi schimbate fără să provoace disconfort. Pe de altă parte, pot să apară, într-unrvar, schimbări bruște în stilul de viață inclusiv

schimbări mari în ceea ce privește vocația, datorită schimbării valorilor interioare și a expansiunii vișului și interesului persoanei. Acum suntem conectați la o dimensiune mai mare, astfel că se poate întâmpla să ne confundăm în ea prin contemplație, meditație, artă, muzică, mișcare, lectură, scriere, învățământ și participare în grupuri spirituale care au aceleași obiective.

Acum renunțarea este un proces automat și continuu. Încep să apară perioade de nemiscare interioară și de frumusețe cu o frecvență mai mare și de mai lungă durată. Acestea pot să se petreacă la un nivel foarte profund. În mod ciudat, ele pot fi urmate de episoade de mare tulburare și luptă. Aceste perioade intense de muncă interioară au loc deoarece nu mai putem tolera negativitatea. Acum, că avem o mai mare putere a conștiinței, suntem capabili să rezolvăm problemele la niveluri mai profunde ale conștiinței. Acestea ar putea fi probleme precum sursa identității noastre sau a conceptului de sine.

Se pot înregistra progrese de o mare pace și liniște, urmând după perioade prelungite de renunțare continuă, după cum se poate observa în exemplul următor. La un moment dat, fiind într-o stare de bucurie constantă, s-a petrecut un eveniment care a adus în conștiință un conflict la un nivel profund al relaționării cu alții. Era foarte dificil să-l privesc și să-l trăiesc în exterior, dar pentru că starea dominantă era una cu un nivel foarte mare al energiei, o fost

posibil să permit conflictului interior să iasă la lumină și să-l las să urmeze cursul, astfel încât să fie rezolvat odată pentru totdeauna. Asta a durat timp de zece zile pline, fără oprire. Pentru acea perioadă, abordarea a fost continuă renunțare la conflict, să renunț la el fără să încerc să-l schimb în niciun fel. Pentru o vreme, conflictul interior părea să fie fără de sfârșit. Totuși, experiența anterioară acumula în desfășurarea procesului renunțării mi-a confirmat, că orice sentiment se epuizează mai devreme sau mai târziu dacă ne păstrăm în această continuă renunțare.

Procesul s-a intensificat odată cu mutarea într-o casă cabană situată în mijlocul pădurii, deoarece acolo nu existau alte distrageri. Apoi, sursa conflictului s-a adâncit și au început să apară la suprafață sentimente din ce în ce mai dureroase și mai puternice. Era o mare tulburare și rămânțare interioară, pe alocuri chiar agonie și disperare. Determinat să nu renunț sau să permit vreoaică blocare a curgerii acestui proces, am atins fundul băului și o neagră disperare de o intensitate copleșitoare. În ciuda acestora, se manifesta cunoașterea că totul este în regulă pentru că identificarea principală nu era cu disperarea, ci cu renunțarea însăși.

Într-un sfârșit, am renunțat complet la toată rezistența opusă disperării. Aceasta a dispărut instantaneu. Disperarea, care fusese copleșitoare și aproape de nesuportat, s-a evaporat într-o clipă! În locul său a apărut o profundă și indescribibilă pace. Era infinită în dimensiunea

ei, extrem de puternică și inatacabilă. O profundă nemiscare interioară, iar percepția timpului se oprește complet. În locul "timpului" exista doar scurgerea evenimentelor. Imediat experiența a continuat și următoarea zi, ba chiar a fost și mai puternică.

Apoi, din curiozitate, am reîntors în lume să văd cum ar fi să trăiesc din această stare de conștiință experiența vieții obișnuite. Chiar plimbându-mă pe Fifth Avenue în New York, predomina aceeași stare de profundă nemiscare, armonie și pace. Această pătrunzătoare pace și neclintire părea să se afle dedesubtul oricărui haos de la suprafață oricărui zgornot sau învâlmășeală a orașului. Era ca și cum puterea și rezistența din acea dimensiune a neclintirii era puterea care permitea tuturor lucrurilor să se petreacă și le ținea la un loc într-o neîntreruptă unitate. În esență aceleași nemiscări se găsea puterea nelimitată, și a devenit clar că exact această putere contracționa și echilibra haosul orașului. Precum în altară, la fel și înăuntru. În mod similar, a devenit clar că această putere coezivă este cea care contracționează negativitatea personalității. Dacă nu s-ar opune ei, această negativitate ar distruge persoana și corpul său odată cu ea.

Am spus în capitolele anterioare că emoțiile joase sunt asociate cu o acumulare de energie în centrul energetic al corpului, centri denumiți chakre. Pe măsură ce conștiința noastră se înalță grație acestui proces al renunțării la negativitate, această energie tinde să se urce în centri superiori astfel încât la nivelul iubirii energia urcă până la

nivelul chakrei inimii. Pe măsură ce iubirea devine necondiționată și mereu bucuroasă, dimensiunea personală a iubirii lasă loc iubirii universale. În general spunem că o persoană care a ajuns la nivelul inimii are o inimă mare sau că e toată numai o inimă. Această sintagmă reliefează schimbarea interesului și a atenției acelor persoane către ceea ce este iubire. Acest salt al atenției este însoțit de o schimbare generală a percepției, a perspectivei din care privește viața, care diferă mult de ceea ce caracterizează concentrarea atenției unei persoane care este implicată în emoții negative.

De exemplu, când o persoană se află într-o stare joasă a minții să vadă undeva într-un colț un domn bătrân îmbrăcat neglijent ar fi o grozăvie, un "bum". Cu această caracterizare se adună și alte gânduri negative cum ar fi: "Ar putea fi periculos, să-l evit." Sau "Pentru asta plătim noi taxe, probabil este în ajutor social." "Politia ar trebui să curețe străzile de asemenea abandonati." "Ar trebui să fie în pușcărie sau într-un spital de nebuni."

Dimpotrivă, o persoană care se află la un nivel de iubire, ar putea să-l considere o persoană interesantă a cărei viață reflectă multă experiență de viață, caracter și înțelepciune. Ar putea să-i pară un suflet eliberat care și-a terminat treaba cu lumea și a evoluat la nivelul lui a fi, acolo de a face sau a avea.

O asemenea întâlnire cu un asemenea om a avut loc pe Fifth Avenue pe când mă aflam într-o stare de totală învinsă

și nemășcare, cum am descris mai sus. Mergând pe trotuar bătrânul om a observat dintr-o privire profundă stare de uniște și, în replică, a devenit total deschis. Ochiul lui s-au lărgit și au privit ceea ce încăodată nu fusese ascuns, iar sufletul a devenit total deschis pentru a fi cînt. Era evident că era un om care ajunsese la realizarea propriului Sine și era în deplină pace. El era, de fapt, parte din acea energie puternică, pozitivă, iubitoare care ținea orașul la un foc.

Prin acea privire noi ne-am împărtășit unimea - unimea noastră fără de timp. Deși străini, sufletele noastre s-au unit și s-au recunoscut unul în altul. Un singur Sine a radia. Acea unime a fost energia care contrabalansează totală negativitate a orașului New York în clipa aceea. Într-o privire deschisă s-a manifestat o unime cosmică (calibrează ca adevărat). Se manifesta o cunoaștere completă tăcută a faptului că acea unime reflecta infinite energie care contracararea negativitatea orașului New York în timpul acelu. datorită faptului că puterea ce fusese împărtășită era infinită. Fără o contracarare, orașul s-ar distruge singur. O stare de conștiință minții, tăcută și dominată, un moment profund în care omare dintre legile conștiinței era verificată în mod experiențial. *Iubirea este legea fundamentală a Universului.* (afirmare calibrează la 750)

CAPITOLUL 13

PACEA

În nivelul păcii, nu mai există niciun conflict. Se manifestă o totală absență a negativității și o iubire atotcuprinzătoare care se trăiește ca serenitate, liniște, atemporalitate, completitudine, împlinire, liniște și împăcare. Se manifestă o tăcere interioară și o armonie, o senzație de unime, unitate și totală libertate. Pacea este imperurbabilă. Acțiunile se fac fără efort, spontan, armonios, iar efectul lor este iubirea. Se manifestă o schimbare în percepția universului și a relațiilor noastre cu el. Sinele interior predomină. Sinele personal a fost transcens împreună cu toate sentimentele lui, credințele, identitățile și îngrijorările lui. Acesta este starea ultimă cîntată de toți cei care caută o cale să sunt persoane religioase, umaniste, etc. că nu se identifică spiritul, sau, filosofie cu nimic din ceea ce există

Impactul profund al Păcii

Cu toți am avut momente de profundă pace în carr timpul și lumea păreau să se fi oprit dintr-odată atunci când ne-am întâlnit cu Infinitul. În ultima an au apărut cărți despre experiențele din apropierea morții. În diverse circumstanțe, această experiență s-a petrecut oamenilor care au murit apoi s-au întors în corpul lor. În mod caracteristic, viețile lor au suferit transformări ca urmare a trecerii prin această experiență pe care n-au putut-o uita. Viziunea lor despre lume și importanța ei, semnificația lor personală s-au schimbat considerabil.

În filmul *Lost Horizon* (Orizontul pierdut), după ce eroul trece prin experiența Shangri-La, cu toate că se întoarce în lume, el o vede într-un mod cu totul și cu totul diferit. Își dorește cu orice preț să se întoarcă înapoi în Shangri-La unde starea de pace domnea totul. Odată ce s-a petrecut experiențizarea păcii, nu mai suntem victimele lumii, nu mai suntem la cheremul efectelor ei așa cum eram cândva deoarece am reușit să întrezărim adevărul despre ea și despre ce suntem noi cu adevărat.

Printr-o continuă renunțare începem să experimentăm aceste stări de pace din ce în ce mai des. Uneori acestea pot deveni chiar profunde și cu o durată din ce în ce mai mare. Când norii sunt îndepărtați, soarele strălucește și descoperim că, dintotdeauna, pacea a fost adevărul

Renunțarea este mecanismul care ne dezvăluie adevărata natură a existenței noastre.

Când o persoană se află într-o stare de pace, testarea kinesiologică arată că ea este puternică și nimic nu o slăbește, fie că este de natură mentală, emoțională sau fizică. Nu mai există o identificare cu corpul ca fiind amele nostru, iar problemele fizice pot să se rezolve sau nu. Suntem indiferenți față de cele îngrijorările fizice și-au pierdut orice importanță.

O mare rezistență apare odată cu exponentizarea păcii interioare. Câmpul de energie al păcii totale este invincibil. Persoana care și-a găsit pacea interioară nu mai poate fi intimidată, controlată, manipulată sau programată. În această stare suntem invulnerabili la amenințările lumii și, în consecință, am atins nivelul măiestriei vieții pământești. Când s-a slăbit starea de pace, suferința umană obișnuită nu mai este posibilă deoarece însăși baza vulnerabilității sale a fost comp et abandonată.

Transmisia tăcută

Definim o persoană care a atins această stare de pace ca "iluminată" și spunem că este într-o stare de Grație. Întru și dincolo de această stare se află diverse stări avansate ale iluminării și niveluri ale realizării descrise de ooci, înțelepți, sfinți și avaturii.

Există un beneficiu al tăcerii, un beneficiu nonverbal, să fi în prezența unei stări iluminate. În mod clasic, ar trebui să fie un învățător spiritual avansat, un sfânt sau un înțelept. Căutătorii căătoresc departe pentru a fi în prezența fizică a unui asemenea câmp de energie. Devotii sau căutătorii primesc o transmisie tăcută a energiei de înaltă frecvență a sursei învățătorului descrisă ca "Transmisia minții", "Grația Guru-ului" sau "Binecuvântarea învățătorului". Această transmisie scintâmplă de la sine și nu este personală. Starea de infinită pace radiază necondiționat și de la sine din câmpul de energie al învățătorului sau al sfântului. Când Buddha i-a oferit discipolului lui o floare, aceasta era un simbol al transnucerii de energie. Dacă ai fost în prezența unui mare învățător care radiază această energie, nu vom mai fi niciodată la fel. Cel mai benefic lucru care nu se poate întâmpla este să fim în prezența unui mare învățător pentru că astfel preluăm vibrația, fiind în prezența fizică a acelei stări de pace și completă renunțare. Transmisia tăcută a acestei stări este nonverbală, este un fenomen energetic care nu depinde de logică sau limbaj. Vibrația ce se găsește în interiorul sursei învățătorului avansat funcționează ca o undă purtătoare ce ne facilitează înțelegerea cuvintelor care sunt roșite. Dar elementul catalizator este unda de energie, nu cuvintele. Printr-o transmisie în tăcere, energia de la învățătorul avansat sau de la sfânt se încorporează în aura noastră, în funcționarea creierului nostru și în întreaga noastră ființă.

Datorită acestei energii a păcii transmise în lume omenirea încă este în viață. S-ar fi distrus cu mult timp în urmă dacă nu ar fi existat această energie care să o contrabalanseze. De aceea evoluția noastră stăjește întregii omeniri. Atingând niveleuri înalte ale iubirii și păcii în interiorul nostru, devenim o prezență salvatoare în lume.

Incredințarea Realității Ultime

Emblema acestui nivel este lipsa de dorință. Nu mai este nevoie să dorim nimic deoarece totul se manifestă în viața noastră spontan și automat, fără de o voință conștientă sau de efort. Gândurile păstrate în minte la acest nivel sunt foarte puternice și tind să se manifeste cu rapiditate. Fenomenul sincronicității este continuu. Mecanismele cauzei și efectului și ale lucrării interioare a universului se descoperă cu claritate, ca și cum acum suntem martorii fundamentelor Realității înăgale.

Stările foarte înalte de conștientă se petrec spontan sau neașteptat și ele nu se repetă și să persiste pentru o durată din ce în ce mai mari. Odată ce a fost experimentată o astfel de stare, intenția de a face această stare permanentă pare automat.

Cum apare această stare și cum este ea urmează să le prezentăm în următoarele pasaje, care descriu ce s-a petrecut după trei ani și jumătate de continuă renunțare

Era o zi rece de iarnă. Renunțarea era continuă de unsprezece zile la un nivel de conștientă care nu fusese atins anterior, nici măcar în timpul psihanalizei. Avea legătură cu însuși fundamentul supraviețuirii ego-ului și identificarea lui ca individ. Avea legătură cu modul în care experimentăm propria noastră existență și dorința de a experimenta propria noastră ființare.

Pe măsură ce treceau zilele, procesul părea fără de sfârșit. A ieșit la suprafață o îndoielă: "Era oare această încercare chiar imposibilul?" A devenit clar că apariția acestei îndoieli era un mecanism de apărare, a fost abandonat și renunțarea a continuat la o adâncime și mai mare.

Mai târziu, în acea după-amiază ploioasă de duminică, am intrat într-un restaurant, m-am așezat singur la o masă când, dintr-odată, lumea s-a transformat în mod miraculos. Un profund sens al liniștii interioare și al păcii și-a făcut apariția. Era mai mare decât orice se poate imagina. Experiența în sine era dincolo de timp. De fapt, timpul nu avea niciun sens sau înțeles și nici spațiul nu exista în modul în care îl experimentăm noi de regulă. Toate lucrurile erau conectate. Nu era decât o singură viață, care se experimenta pe sine printr-un singur Sine prin toate lucrurile vii. Nu exista nici identificare cu corpul și nici vreun interes mai special față de el în comparație cu celelalte corpuri prezente în restaurant. Toate emoțiile și evenimentele erau interconectate și toate fenomenele se petreceau deoarece fiecare lucru își manifesta natura intrinsecă în mod spontan,

la fel și mișcarea sau creșterea lor care dezvăluiau potențialul lor. Se manifesta această extrem de solidă calitate a imperurbabile. Înșiși. Era evident faptul că adevăratul Sine era invizibil - fără de început și fără de sfârșit - și că nu exista decât o identificare tranzitorie cu corpul, și, în continuare, cu povestea ce însoțea acea identificare până la nivelul individului.

Părea foarte ciudat să fi avut anterior credința că este în corp izolat, separat de alții, cu un început definit și un sfârșit finit. Gândul acesta părea absurd. Nu mai exista nici senzația unui sine separat, nici pronumale "eu" care dăduse și își pierduse înțelesul. În schimb, se manifesta conștientă că eram toate lucrurile. Așa a fost întotdeauna și așa va fi întotdeauna. Adevăratul Sine este în afara timpului. Perioada de timp cât corpul se afla pe Pământ părea o fracțiune de secundă, în timp ce adevărul identității fără de timp fusese totat datorită găzduzilor pe care se trăsesse sinele pe el. Apoi s-a revelat și felul cum s-a întâmplat totul. A existat un gând care a avut dorința de a trăi o existență separată iar acest gând-votoză s-a manifestat pe tine ca o persoană individuală cu o identitate individuală și un corp fizic potrivit să-l însoțească.

Starea interioară de interconectare a tuturor lucrurilor a devenit evidentă. Așa cum a descris Buddha sau fizica clasică modernă avansată, natura intrinsecă a universului este universal holografică. Deoarece totul era perfect nu exista nicio dorință nimic de dorit, nimic de creat, nimic de

devenit. Nu exista decât Acela/Aceia, însă: esența Fintii din care apar toate existențele. Finea este Sursa existenței și totuși în mod curios nu și Cauza ei.

Mi-era foarte familiară această conștientizare. Era ca și cum știam asta dintotdeauna, ea și cum, în sfârșit, ajunsesem acasă. Nu existau emoții sau sentimente. Nu exista nicio conștiență a senzațiilor. Chiar dacă acestea păreau să continue, ele nu mai erau personale sau un motiv de îngrijorare.

De dragul experimentării, pentru o fracțiune de secundă am manifestat un gând ca să văd ce se întâmplă. Aproape instantaneu s-a manifestat un efect în lumea fizică. Cândul la ulei sau cafea, de exemplu, s-a manifestat prin apariția imediată a chelnerului care a adus aceste lucruri cu toate că nu se rostise niciun cuvânt. Cuvintele nu mai erau necesare. Comunicarea se petrecea cu oarecî la nivelul tăcerii.

În seara aceea, corpul a condus mașina către o întâlnire unde nimeni nu a observat nimic diferit. Toată lumea părea extrem de vie. Vișnunia lor se dovedea a fi scoasă la lumină din Finea lor, iar Sinele, care era același pentru toți, strălucia prin ochii lor. Corpul vorbea oclorilor și spontan, conversațiile obișnuite purtându-se ca de obicei. La momentul acela corpul părea o jucărie cu chete condusă de toate programele și tiparele sale obișnuite, neavînd nevoie de nici cea mai mică atenție. Părea să știe ce să facă și făcea totul cu eficiență și fără efort. Toate conversațiile și

interacțiunile erau mai degrabă observate ca fenomene și nu conduse. Convingerea de dinainte că exista un mic sine care era autorul acțiunilor corpului, părea acum o mare vanitate. În realitate, corpul era la dispoziția universului și nu a existat niciodată un "făcător" în acțiunile sale. Fenomenele erau vibrații ale minții și nu aveau o existență sau o realitate separată. Nu era decât Totalitatea. Doar acea Un me exista cu adevărat.

În după-amiaza următoare a apărut un gând. Acum, că fusese revelată calea spre Realitate, era posibil să existe o cale de întoarcere la starea de a fi acea persoană individuală care fusese acceptată înainte drept reală. La fel cum aerul dintr-o cameră nu experimentează conținutul camerei, nu mai exista niciun "Eu" care să experimenteze "propria mea existență". În acel spațiu nu mai exista vreun "Eu" care să experimenteze "Eu sunt". Întoarcerea la conștiința individuală însemna că ar fi trebuit făcută o alegere. Alegerea s-a făcut singură pentru că nu era un "Eu" care să aleagă. Doința de a experimenta sinele individual s-a reamintat cu energie de sine. Opțiunea de a renunța era prezentă, dar și înțelegerea și amintirea că încă mai erau lucruri de terminat în viața. Odată cu întoarcerea amplitudinii existenței. Eu cel, eram autorul alegerilor existente, nu și decidenții lor. Avea loc procesul întoarcerii. Putea fi permis sau nu. A fost permis și astfel procesul întoarcerii a continuat. În zorii următoare, întoarcerea era completă dar acum se manifesta un sentiment diferit față de identitatea personală. Adevărul

despre Sine fusese revelat. Responsabilitatea de-a fi avut de alca să experimenteze viața din nou ca individ fusese acceptată, fără să fie la cheremul unei credințe în existența individuală. De fapt, printr-o alegere conștientă se manifestă totală responsabilitate pentru actul alegerii. La nivel experimental toate acestea s-au petrecut în mod autonom.

Cândva, asemenea stări de conștiință precum cea descrisă mai sus, erau considerate aparținând doar misticului. În prezent, cercetarea acestor stări și a informațiilor obținute pe această cale este considerată a fi cea mai înaltă știință, în special pentru acea ramură a fizicii care se ocupă cu mecanica cuantică și particulele subatomice de înaltă energie. Cercetările acestor particule indică faptul că acestea nu sunt lucruri în sensul obișnuit, ci sunt evenimente care se petrec ca rezultat al frecvențelor energiei. Știința postulează acum existența unei frecvențe transcendente, dincolo de spațiu și timp. O impresionantă cantitate de studii și scrierți ale multor laboratoare a demonstrat că percepția la nivelul creierului se realizează printr-o sofisticată analiză matematică a raportului de frecvențe. Aceste descoperiri au avut drept rezultat paradigma holografică, care afirmă că totul în univers este conectat cu tot totul, inclusiv cu mintea umană. Fiecare parte a unei holograme conține întregul. Prin urmare, fiecare minte individuală este capabilă să reflecte întregul univers. Această relație dintre conștiință și știință constituie un întreg câmp despre care au devenit interesat din ce în ce mai

mulți, așa cum se dovedește prin cărțile "The Holographic Paradigm"¹, "Wholeness and the Implicate Order"², "The Tao of Physics"³, "The Dancing Wu-Li Masters"⁴, "Mindful Universe"⁵, "Psychoenergetic Science"⁶ și de articolele publicate precum "Câmpul Conștiinței și noua perspectivă asupra Realității", "The Enfolding-Unfolding Universe"⁷, "The Holographic Model"⁸, "Physics and Mysticism" și "The Medium The Mystic and the Physicist"⁹.

Doi dintre importanții conducători ai acestor cercetări sunt neurologul Carl Pribram de la Stanford University și fizicianul David Bohm de la University of London, ale căror teorii pot fi sintetizate astfel: creierul nostru construiește matematic realitatea concretă prin interpretarea frecvențelor din altă dimensiune, o dimensiune a realității

¹ "The Holographic Paradigm" titlu complet "The Holographic Paradigm and Other Paradoxes" Paradigma holografică și alte paradoxuri, autor Ken Wilber.

Autor David Bohm. Titlu în limba română: "Plenitudinea formei și ordinii ei" traducere (în colaborare) de E.R. Patapievici, Ed. Humanitas, 1995.

² "Taofizica" opera la intersecția fizicii moderne și misticii orientale, autor Frigof Capra, Ed. Teimac, 2004.

Autor Gary Zukav, titlu aproximativ în limba română: "Măestrul dansator Wu-Li". Prima carte a acestui autor apărută în SLA în 1979.

³ Titlu complet: "Mindful Universe. Quantum Mechanics and the Participating Observer", autor Henry Stapp, 2007.

⁴ Titlu complet: "Psychoenergetic Science. A Second Copernican-Style Revolution" autor William A. Tiller, 2007.

⁵ Titlu complet: "The Enfolding-Unfolding Universe and Consciousness" lucrare scrisă în 1980 de David Bohm.

⁶ Autorul cărții se referă probabil la lucrarea "The Holographic Model of the Universe" a lui David Bohm.

Autor LeShan.

primordiale ce conține înțelegerile, sensurile și tiparele ce transcend timpul și spațiul. Creierul este, prin urmare, o hologramă ce traduce un univers holografic.

Este interesant că teorii fizicii avansate care nu sunt produsul așa-zisei activități de stângă, a emisferei stângi a creierului, nu au nevoie de un context nou pentru a fi înțelese. Contextul care se învârtă din aceste cercetări raționale, din creierul stâng, se potrivește Realității așa cum a fost dovedit de misticii ce reprezintă funcțiile părții drepte a creierului. Astfel, indiferent pe care parte a muntelui am alege să urcăm, ajungem în același loc: vârful.

O a treia cale de a urca muntele este prin mecanismul renunțării și fiecare dintre noi, prin urmare, avem șansa de a verifica noi, înșine natura fundamentală a meticului sau a fizicianului. Putem aprecia că cu fiecare renunțare mai facem un pas înainte înspre vârful muntelui. Unii dintre noi vor urca până când îi vor vedea mai bine și vor alege să se oprească acolo. Alții vor merge și mai sus. Alții nu vor fi mulțumiți până când nu vor ajunge în Vârf și până când nu-] vor verifica ei înșiși cu toate că în acel punct nu mai există o persoană individuală care să verifice ceva, pentru că ea s-a predat și renunțat la sine - complet.

CAPITOLUL 14

REDUCEREA STRESULUI ȘI A BOLILOR FIZICE

Aspecte psihologice și predispoziția către stres

Deși este la dispoziția noastră, starea de pace este atinsă de foarte puțini oameni. Experiința interioară a celor mai mulți oameni este marcată de un stres continuu. Cea mai mare parte a stresului care rezultă din problemele emoționale și fizice ale societății noastre are origine psihologică. Răspunsul nostru la stres depinde de predispoziția către stres pe care o avem, așa cum am evidențiat mai înainte. Aceasta este rezultatul direct al cantității de sentimente reprimite sau suprimate acumulate. Cu cât renunțăm mai mult la presiunea emoțională, cu atât devenim mai puțin vulnerabili la stres și la bolile pe care acesta le provoacă.

Cel mai mare stres și cel mai des întâlnit pentru majoritatea dintre noi nu are legătură cu stimuli exterior, ci cu presiunea propriilor noastre emoții suprimate. Aceste

emoții suprimate devin factorul principal de stres, astfel că și atunci când suntem într-un mediu exterior liniștit, noi tot suntem supuși stresului cronic interior.

Putem observa că factorii externi de stres sunt mai degrabă picătura care umple paharul. Greutatea principală constă în ceea ce cărăm cu noi înșine. În societatea noastră, programarea psihologică este atât de extinsă încât pentru cei mai mulți oameni este o problemă să se poată relaxa sau să se bucare de un concediu. (Vinovăția spune că noi "ar trebui" să facem altceva.) Dezamăgirea că nu se poate obține o relaxare imediată își face și ea apariția. Neliniștea și goana continuă după distracție pentru a evita durerea confruntării cu sinele nostru interior sunt prezente. Când sunt în concediu, cei mai mulți directori se gândesc în secret la serviciu și de-abia așteaptă să se întoarcă înapoi la muncă. Ar putea să se vâscărească altora de volumul mare de muncă pe care îl au, dar când se întorc la serviciu se simt din nou normal.

Efectele sentimentelor suprimate sau reprimite și factorii ce favorizează stresul sunt responsabili pentru multe bolile emoționale și fizice. Există o componentă emoțional-psihologică în toate bolile și datorită acestui este posibil să inversăm procesul îmbolnăvirii prin eliminarea factorilor interni de stres. Aceasta a fost soluția pentru multe dintre vindecările bolilor terminale (vindecări care sunt înregistrate zilnic) folosindu-se unele tehnici emoțional-spirituale. Multe vindecări se petrec după ce toate metodele medicale au

epuizat. Un motiv este acela că, în stadiul "nu mai putem face nimic", pacienții renunță și stau la cuibăș, cauză și acceptă adevărata natură fundamentală și cauză a bolii lor.

Recunoașterea și renunțarea la sentimentele suprimate reduce treptat predispoziția către stres a persoanei, prin urmare scade vulnerabilitatea ei la problemele și bolile cauzate de stres. Mulți dintre oameni care învață și practică tehnica renunțării și-au îmbunătățit sănătatea și vitalitatea.

Aspectele medicale ale stresului

Stresul este răspunsul nostru la o amenințare percepută (reală sau imaginară) la adresa siguranței noastre sau a echilibrului corpului nostru. Stimulii pot fi interni sau externi. Pot fi fizici, mentali sau emoționali. Cercetările de bază asupra răspunsului fizic al corpului la stres au fost făcute de dr. Hans Selye și dr. Walter Cannon. Selye a descris ceea ce a denumit "sindromul general de adaptare". Ca răspuns la un stimul stresant, corpul trece mai întâi printr-o reacție de alarmă, apoi printr-un stadiu de rezistență și, dacă stimulul continuă, aceasta ar putea da naștere celei de-a treia faze, sindromul epuizării.

Reacția de alarmă are loc prin intermediul cortexului cerebral, hipotalamus, glande suprarenale și sânge (cortizol și adrenalină). În plus, apare eliberarea de hormoni în creier și stimularea sistemului nervos simpatetic. Apoi, adrenalina ajunge la toate organele corpului și le pregătește pentru

reacția de "luptă sau fugi". Mulți oameni, în special cei care trăiesc în marile orașe, învață să trăiască fără aceste niveluri mari ale adrenalinei datorită constanței situațiilor. Amenințarea supraviețuirii exprimată prin competiția intensă menține adrenalina în flux continuu. Acești oameni intră în depresii în weekenduri sau în concedii. Ei sunt dependenți de agitație și de stimularea anormală. Se obișnuiesc cu euforia indusă de un nivel ridicat de cortizol.

A doua fază, cea a opunerii de rezistență, este încercarea corpului de a restabili echilibrul homeostatic implicând schimbări hormonale în metabolism și în echilibrul mineralilor. Des întâlnit este dezechilibrul sodiului însoțit de retenția de apă în țesuturi. Unii doctori constată că de-a lungul săptămânii se apar umflături în jurul gleznelor iar vineri seara urinează mai des. Ei se plâng că se simt deprimați, ceea ce se petrece datorită scăderii bruste a nivelului de cortizol din sânge. Pe lângă efectul relativ euforizant, cortizolul are și un efect anestezic, prin urmare, într-o perioadă de deprimare în care producția de cortizol este scăzută, adică la sfârșit de săptămână, oamenii pot constata simptome fizice pe care le-au ignorat câtă vreme au fost prinși în agitație de la serviciu din timpul săptămânii și s-au putut ca în weekend să se plângă de multe dureri pe care în restul săptămânii nu le-au simțit.

A treia fază este epuizarea. Dacă stresul continuă neabătut, depășind capacitatea mecanismelor de adaptare ale corpului, atunci organele încep să cedeze. Starea de

epuizare a adrenalinei se instalează, mecanismele de apărare ale corpului au devenit prea slabe pentru a contracara efectele stresului, sistemul imunitar scade. Organele corpului încep să arate schimbări patologice datorită îndelungatei expuneri la hormoni de stres. Rezervele de energie ale corpului s-au golit și, în final se ajunge la boală, apoi la moartea organismului.

În timpul fazei de reacție acută scade motilitatea stomacului, digestia se oprește, scade și cantitatea de sânge care străbate stomacul. Pe măsură ce stresul continuă, din cauza dezechilibrului în sistemul nervos și a schimbărilor hormonale, crește hiperaciditatea și supraproducția de enzime. Din cauza surcului, enzimele digestive și acidul clorhidric acționează asupra tractului gastrointestinal producând ulcerații. Dacă stresul continuă, ulcerul poate deveni hemoragic sau perforat și poate conduce rapid către o catastrofă medicală. În alte situații reacția la stresul cronic poate să blocheze producția de suc gastric sau de enzime, rezultatul fiind indigestia și o **nutriție deficientă**.

Pe lângă tractul gastrointestinal, și sistemul cardiovascular reacționează la stres declanșând o reacție de alarmă. Pe măsură ce stresul se cronicizează, inima, vasele de sânge și rinichii pot suferi afecțiuni din care rezultă **hipertensiunea și/sau boli coronariene**. Stresul este responsabil pentru atacurile de inimă, accidentele vasculare și hipertensiune, toate fiind cauze principale ale deceselor în Statele Unite.

Răspunsul sistemului energetic la stres și sistemul de acupunctură

Corpul deține trei sisteme nervoase: 1) rețeaua controlată conștient și distribuită în special mușchilor; 2) sistemul nervos autonom sau involuntar (simpatic și parasimpatic) care, de regulă, este inconștient și care controlează organele corpului și funcții fiziologice cum ar fi bătăile inimii, circulația și distribuția sângelui, digestia și alte procese chimice ale corpului; 3) sistemul de acupunctură care transmite bio-energie la toate structurile corpului și la organele interne. Al treilea sistem este mai puțin cunoscut medicilor occidentali, dar bine și de mult timp înțeles de medicina asiatică și de societatea lor.

În sistemul de acupunctură se observă curgerea energiei vitale prin corpul fizic prin intermediul amprentei invizibilei energiei a corpului. Acest sistem este descris ca având 12 canale principale la suprafața corpului, sub care se află 12 meridiane majore de acupunctură. Din aceste canale pot merge mulți afluenți care conduc la diversele sisteme energetice ale organelor. O distribuție anormală a energiei în aceste meridiane are drept rezultat disfuncții ale organelor afectate și agravarea procesului de îmbolnăvire.

Această bio-energie vitală este cunoscută ca curgerea vieții înseși. Este foarte rapid reactivă la stres. Bio-energia reacționează de la o clipă la alta datorită factorilor care fluctuează în viața noastră cum sunt tiparele schimbătoare

ale percepției noastre, gândurile și sentimentele. Măsurarea convențională și medicală a reacțiilor corpului este relativ înceasă. Un gând trecător, care poate fi acompaniat și de un "glonț" emoțional, nu produce o schimbare măsurabilă în presiunea sângelui sau în puls. Totuși, este instantaneu înregistrat în sistemul bioenergetic al corpului unde pot fi observate științific, psihic și prin metode clinice, o multitudine de schimbări rapide.

Echilibrul general al sistemului energetic de acupunctură al corpului este condus de activitatea glandei timus. Sistemul bioenergiei se găsește într-o intimă conexiune cu sistemul imunitar prin intermediul glandei tiroide. Stresul cronic elăbește sistemul imunitar și suprimă activitatea glandei timus, aruncând întreg sistemul bioenergetic în afara echilibrului. Întărirea glandei timus sau augmentarea cu suplimente care să reechilibreze glanda timus duc la reechilibrarea sistemului bioenergetic. Explicată pe larg puteți găsi în cărți precum *Behavioral Kinesiology* ("Kinesiologie comportamentală") și *Life Energy* "Energia vieții" de John Diamond, M.D.

Intervenții pentru atenuarea stresului

Cercetările făcute la U.C.L.A. (University of California, Los Angeles) de Liebeskind și Shavit în anul '80 au clarificat relația dintre stres, suprimarea sistemului imunitar și

dezvoltarea cancerului, evidențiind faptul că atunci când creierul eliberează endorfine, stresul se întrerupe. În forma unor șocuri intermitente, stresul suprimă sistemul imunitar. Când răspunsul imunitar este puternic, în creier sunt produse endorfinele, celule numite "ucigași de cancer". Aceste celule atacă și omorâă celulele canceroase tinere. Dar când este suprimată activitatea sistemului imunitar și endorfinele sunt foarte rare, acțiunea de "ucidere" a celulelor canceroase se diminuează.

Acest raport din revista *Science* (223: 188-190) afirmă: "Rezultatele cercetării noastre sprijină ideea că sistemul nervos central exercită un control asupra debutului și dezvoltării unei boli datorită modularii funcției unune." În continuare, raportul afirmă că sentimentul de neajutorare a redus activitatea de producere a celulelor anticancer și a sporit creșterea tumorii. Depresia la animale, la fel ca și la oameni, scade reacția imunitară. Un astfel de sentiment de neajutorare are de-a face cu măsura în care o persoană sau un animal pot controla ceea ce simt atunci când traversează evenimente stresante. Aceste descoperiri confirmă faptul că reacția la stres este principala precondiție pentru boala fizică la animale și la oameni. (Sapolsky, 2010).

Efectul general al stresului asupra sistemului imunitar este acela de blocare prin scăderea producției de anticorpi. Dacă se blochează anticorpii, sistemul imunitar se oprește. De aceea, blocarea sistemului imunitar este reversibilă. De exemplu, cercetările făcute la Institutul

Pasteur din Paris au demonstrat că serul Bogomoletz injectat intradermic are efect în reactivarea sistemului imunitar. Acest tratament este denumit R.I.B. - Regenerare Imuno Biologică. Se injectează serul în piele timp de trei zile și se observă o rapidă reactivare a sistemului imunitar.

Răspunsul pro-sănătate pe care îl dă corpul prin această reactivare a fost observat și în intervenții nemedicale cum ar fi corelarea dintre meditație și reducerea stresului și a depresiei. Cercetările făcute pe studenți, de exemplu, au arătat că meditația conduce la o descreștere a reacției inflamatorii, ceea ce este conectat cu atenuarea depresiei lor. Studiul a descoperit că studenții care au participat cu fidelitate la antrenamentele de meditație timp de șase săptămâni, au înregistrat o funcționare îmbunătățită a sistemului imunitar. Studenții din grupul de control, care au primit doar informații despre stres, fără tehnica meditației, au dovedit o îmbunătățire mai mică sau chiar deloc a stării lor fiziologice sau psihologice. (Pace et al, 2009)

Studii nepublicate ale cercetărilor ce au avut loc în ani '80 și pentru care am fost îndrumător clinic, au demonstrat o mare eficiență a tehnicilor interioare în contrast cu metodele pur medicale de reducere a stresului. Metodele medicale, cum ar fi relaxarea progresivă, au un efect pozitiv, totuși efectul de ameliorare a ritmului cardiac și a tensiunii este mai mare și mai durabil dacă sunt aplicate în mod conștient mecanismele interioare.

Aceste rezultate științifice nu sunt o surpriză pentru oamenii care au învățat să folosească tehnologiile interioare cum ar fi tehnica renunțării, care este un proces interior de renunțare și care poate fi aplicat pentru oricine și pentru toate situațiile. Ei au raportat că sunt mult mai capabili să se descurce cu stresul deoarece sunt mai calmi în situațiile dificile după ce au învățat cum să renunțe la sentimentele negative pe măsură ce acestea apar.

Testarea kinesiologică

Kinesiologia sau testarea musculară este o materie de studiu a relației directe dintre minte și corp. Procedura de bază pentru testare este acum cunoscută peste tot; se găsesc foarte multe informații despre ea și este ușor de învățat. Diagnosticienii folosesc metodele kinesiologice pentru a testa echilibrul sistemului de acupunctură, al meridianelor de acupunctură și funcționarea generală a sistemului bioenergetic al corpului.

Kinesiologia tratează, în principiu, testarea musculară. Scăderi bruște în bioenergia corpului sunt indicii de slăbirea musculaturii corpului. Acest răspuns poate fi înșelat de orice energie negativă care intervine din aura (vecinătatea) sistemului bioenergetic. Stimulul poate fi fizic, cum ar fi îndulcitorii artificiali, luminile fluorescente, mâncărurile sintetice sau materialele sintetice, anumite ritmuri produse de grupurile de muzică heavy metal sau rap.

Cel mai notabil, și cu un efect de slăbire imediat, este stimulul produs de un gând negativ sau de un sentiment negativ. Un gând sau un sentiment negativ slăbește instantaneu corpul și creează dezechilibrul în circulația energiei în corp.

Datorită faptului că această modalitate de testare musculară durează atât de frumos și de clar legătura dintre minte și corp, merită efortul de a cunoaște procedura și de a o experimenta personal. De aceea vom intra în detaliu despre procedura în sine, care este extrem de simplă și necesită doar două persoane. Este important să reținem că atât cel care testează cât și subiectul care este testat trebuie să aibă un nivel minim de 200, nivelul curajului, pentru a obține răspunsuri corecte prin această procedură (vezi Anexa B). Această înțelegem că acele persoane care sunt dedicați adevărului adevărul le va fi arătat.

Tehnica testării kinesiologice

Subiectul care este testat stă în picioare cu un braț mină laterală și la înălțimea umărului. A doua persoană este cel care testează, testerul. Folosind doar mâna degea, cel care testează apasă scurt în jos timp de câteva secunde peste încheietura subiectului (a celui care este testat), pentru a verifica rezistența musculară. În timp ce apasă în jos pe încheietură, îi este verbal subiectului să reziste, să opună

rezistență cu toată puterea sa. Este important ca atunci când faci acest lucru să nu zâmbească subiectului și, de asemenea, să nu existe muzică în fundal sau alte conversații în acel moment. Este bine ca subiectul testat să stea cu fața la un obiect neutru, cum ar fi un perete gol sau chiar să închidă ochii. După mai multe încercări, cel care testează va cunoaște puterea musculară a subiectului.

Pentru demonstrație, cereți subiectului să se gândească la o situație emoțională neplăcută sau să păstreze în minte imaginea unei persoane pe care nu o place. În timp ce subiectul păstrează acest gând neplăcut în mintea sa, cel care testează apasă în jos pentru câteva secunde brațul subiectului care este ținut ridicat orizontal, paralel cu solul. În același timp, subiectul se opune cu toată puterea acelei apăsări. Se va observa fără dubiu scăderea dramatică a rezistenței mușchilor deltoid care, testat, va indica o pierdere de cel puțin 50% din forța musculară.

În continuare, cereți subiectului să se gândească la ceva ce iubesc și repetați testarea. El va deveni instantaneu puternic. Acest fenomen este foarte valoros pentru experiență și observare. Testul poate fi repetat folosind diverse obiecte negative pe care subiectul le poate ține în cealaltă mână, în gură sau deasupra capului, pe chakra coroanei ori în dreptul plexului solar. Pentru aceasta puteți cere subiectului să privească o lampă fluorescentă sau o reclamă la televizor în momentul testării sau să testeze diferența dintre efectul muzicii clasice și cel al muzicii heavy

metal sau rap. Puteți testa pâinea făcută în casă versus pâinea făcută industrial, zahărul versus miere, materialele sintetice versus bumbac, lână sau mătase, junk food versus mâncarea organică, vitamina C sintetică versus vitamina C obținută din fructe de măceș. Pot fi făcute teste suplimentare pentru reacția individului la sucuri acidulate, țigări, săpunuri, mâncăruri favorite și alte obiecte cu care intră desigur în contact.

Pe măsură ce sunt testate diferite obiecte și efecte ale gândurilor și sentimentelor, devine evident că totuși în univers are o vibrație și că această vibrație are un efect de întărire sau de slăbire, care dă putere sau ia putere. De exemplu, pentru a demonstra efectul de slăbire pe care îl are o mâncare cu o energie negativă, cum este cazul îndulcitorilor sintetici nu este necesar să băgați mâncarea în gură. Va avea același efect dacă o veți ține în cealaltă mână sau deasupra capului.

Când cineva folosește mecanismul renunțării și scapă de toate sentimentele negative, testarea musculară pe care am descris-o mai sus se schimbă de la slab la puternic. Pe măsură ce renunțăm la sistemele noastre de convingeri negative sau la gândurile negative, ele nu mai au puterea de a ne golii de energie.

Aceasta este o lege fundamentală a conștiinței. Noi suntem supuși doar acelor lucruri pe care le păstrăm în mintea noastră. Corpul va răspunde la ceea ce noi credem. Corpul va răspunde la orice credem noi. Dacă credem că o anumită

substanță este rea pentru noi, atunci la o testare musculară vom observa o slăbire musculară. Aceași substanță testată pentru o altă persoană care crede că este bună pentru ea, ar putea să dovedească forță musculară. Prin urmare, ceea ce este stresant pentru noi este foarte subiectiv. Testarea musculară răspunde atât la sistemele de convingeri din inconștientul nostru, cât și la cele din conștient. Deseori testarea ne arată că ceea ce credem sau simțim o persoană în mod inconștient se opune cu ceea ce credem sau simțim în mod conștient. Persoana poate, de exemplu, să creadă conștient că vrea să se vindece, dar în inconștient să fie atașată de recompensele pe care i le oferă boala. O simplă testare musculară revelează adevărul.

Relația dintre conștiință, stres și boală

După cum am văzut, tendința și vulnerabilitatea la stres sunt direct legate de nivelul general al funcționării emoționale personale. Cu cât suntem mai sus pe scara conștiinței, cu atât mai puțin răspundem, reacționăm cu o reacție de stres. Putem selecta un incident simplu din viața cotidiană și să ilustrăm astfel diferențele în reactivitate în funcție de nivelul de conștiință.

Să spunem de exemplu, că ne-am parcat mașina și toamna ce am ieșit din ea când, mașina parcată în fața noastră dă cu spatele. Auzim o hufnă și constatăm că bara din

față a mașinii noastre s-a spart și botul mașinii este îndoit. Istă cum ar putea reacționa diferitele niveluri de conștiință.

Rușine: Oh, ce jenant! Sunt un șofer atât de prost! Nu pot nici măcar să parchez ca lumea. Niciodată nu voi putea face ceva bun!

Vinovăția: Am știut că așa se va întâmpla. Ce târziu pot să fiu. Trebuie să parchez mai bine!

Apatia: Ce folos, lucruri ca astea mi se întâmplă întotdeauna. Probabil că nu voi putea folosi asigurarea. Nici nu are rost să vorbesc cu tipul, probabil că mă va da în judecată. Viață împuțită!

Suferința: Acum și mașina mi-e distrusă. N-o să mai fie niciodată cum a fost. Viața e îngrozitoare. Probabil că voi pierde mult cu chestia asta!

Frica: Tipul e probabil furios! Mă tem că s-ar putea să mă bată. M-e frică să vorbesc cu el. Probabil mă va da în judecată. Probabil că n-o să-mi pot repara mașina niciodată. Mecanicii ăștia mă fură întotdeauna. Compania de asigurări s-ar putea să obțină ceva, dar eu o să rămân cu punga goală.

Deriziul: Cred că poate că mi s-a întâmplat ceva din cauza asta! O să mă prefac că m-am lovit la gât. Cumnatul meu este avocat. O să-l dăd în judecată pe idiotul ăsta și o să-l dăd în judecată nădragi. Reparația o s-o fac într-un service mai ieftin.

Mânia: Idiotul dracului! O să-l arăt eu lui! Merita un pumn în nas. O să-l dau în judecată și o să-l fac să sufere din fierbe sângele. Tremur de furie. Aș putea să-l omor pe nenorocitul ăsta.

Măndria: Uită-te pe unde merg, prostule! Oh, Doamne! Lumea e plină de asmenența abulei! Cum îndrăznește să mi lovească masuta mea nouă? Cine naiba se crede? Probabil că are și o asigurare ieftină. Să vă Domnului că asigurarea mea este cea mai bună.

Curajul: Ei, asta e! Avem apăsând asigurare, o să i dau datele și o să rezolvăm. O bătaie de cap în plus, dar o să o descurc. O să vorbesc cu șoferul și aranjăm chestia asta fără tribuna.

Neutritatea: Se întâmplă și chestii de-astea în viață. Nu poți să conduci 20.000 mile pe an fără o bară îndoită.

Disponibilitatea: Cum să fac să lășut pe tip să se liniștească? Nu trebuie să fie supărat pe chestia asta. Vom face schimb de informații pentru asigurări și o să fim ok anul cu altul.

Acceptarea: Putea să fie și mai rău. Cel puțin nu e nimic rănit. Este doar o problemă de bani. Compania de asigurări o să se îngrijească de asta. Banuiesc că tipul e supărat. E natural. Asmenența lucruri nu pot fi oprite, se întâmplă. Să vă Domnului că nu conduce universal, e doar o minoră problemă.

Răzuirea: Să fim practici! Aș vrea să rezolv chestia asta cât mai repede ca să pot să mi văd de restul treburilor pe ziua de azi. Care este cea mai eficientă cale de rezolvare a problemei asteia?

Înțelegerea: Sper că nu e supărat. O să-l calmiez eu, (îi spune celuilalt șofer) "Liniștește-te, e în regulă. Avem

amândoi asigurare. Și, cum e, mi s-a întâmplat și mie la fel. A fost o îndoițură minoră și am rezolvat-o într-o zi. Nu-ți face griji. n-o să mergem la poliție dacă nu vrei. Probabil că ne vom putea deduce cheltuielile și așa scăpăm de mărirea primei de asigurare. N-a motiv să fi supărat" (îi reasigură pe celălalt șofer, camaradereste punând o mână pe umărul lui.)

Pacea: Ei, asta e chiar mâna destinului! Chiar aveam de gând să merg și să repar bara asta care făcea un zgornot ciudat pentru că avea deja o mică crăpătură. Așa că acum o să o repar fără să mai dau nimic. "Hei, nu ești cumva cunoscutul lui George? Chiar voiam să mă întâlnesc cu tine. Am o afacere de care cred că ai putea să te ocupi tu. Câștigăm amândoi. Pari perechea potrivită să te ocupi de asta. Vrei să bem o cafea împreună și să vorbim? Ah, și apropo, uite asigurarea mea. La lute, avem aceeași companie de asigurări. Ce coincidență" (Merge sporovăind cu noul său prieten incidentul a fost deja uitat)

Cele de mai sus ilustrează tot ceea ce am spus deja. Noi suntem cei care creează reacțiile de stres ca o consecință a fenomenelor pe care le conștientăm în noi. Sentimentele suprimate influențează sistemele noastre de convingeri și percepția față de noi înșine și față de alții. La rândul său, aceasta creează iterativmente evenimente și incidente care atunci când se petrec, ne declanșează reacții de autoînnoșărire. Acesta este sistemul autoconsolidării iluziilor. Asta vor să spună înțelepții iluminați când afirmă "Nu, toți trăim într-o iluzie." Tot ceea ce experimentăm sunt

gândurile, sentimentele și credințele noastre proiectate asupra lumii, cauzând, de fapt, ceea ce vedem că se petrece.

Mulți oameni au trăit experiența tuturor nivelurilor deșirase într-un moment sau altul al vieții lor, dar, în general, tindem să funcționăm în principal dintr-un singur nivel pentru perioade mari de timp. Mulți oameni sunt preocupați de supraviețuire în toate formele sale subtile și astfel, ei pot reflecta frica, mânia sau dorința de câștig. Nu au învățat că starea de iubire este cel mai puternic instrument pentru supraviețuire dintre toate instrumentele.

Așa cum am spus în capitolele precedente, este interesant că atunci când avem un câine, viața noastră se poate prelunge cu zece ani. Iubirea, afecțiunea, grija pentru o altă ființă și compania sa, ceea ce înseamnă prezența lui în viața noastră diminuează efectele stresului. Iubirea stimulează endorfinele și energia vieții, aducând un balsam vindecător vieților noastre predispuse spre stres.

CAPITOLUL 15

RELAȚIA DINTRE MINTE ȘI CORP

Influența minții

Un dicționar fundamental pentru a o înțelege este următorul: corpul se supune minții. Prin armare corpul, hinde să manifeste ceea ce mintea crede. Credința poate fi conștiință sau inconștiință. Acest dicționar derivă din legea conștiinței care afirmă: *Suntem supuși doar celor pe care le menținem în minte*. Singura putere pe care o poate avea orice asupra noastră este puterea pe care o conferim noi prin ceea ce credem despre acel lucru. Prin "putere" înțelegem energia și voința de a crede.

Dacă cercetăm Scala Conștiinței (vezi Anexa A) este ușor să înțelegem de ce mintea este mai puternică decât corpul. Energia nivelului rațional (cazbrează la 400) cu toate convingerile, credințele și concepțiile minții este mult mai puternică decât energia câmpului corpului fizic (cazbrează la 200). Astfel, corpul va exprima credințele pe care le dăstrăm în minte în mod conștient sau inconștient.

Predispoziția noastră de a accepta credințele negative depinde în primul rând de cât de multă negativitate conținem. O minte pozitivă, de exemplu, va refuza să accepte gânduri negative și le va respinge ca neadevăruri pentru sine. Refuză să creadă ideile de obicei negative. Știm de ușor câte să vină autocondamnarea unei persoane încălecată de vinovăție sau frică de o boală unei persoane înfricoșate de boli.

Ideea că "răcțala se ia" este un bun exemplu. Gândul că toată lumea răcțește va fi asimilat de o persoană care conține suficient de multă vinovăție, frică și nelămurire în ceea ce privește legile conștiinței. Datorită vinovăției existente în inconștient, o persoană sunte, fără să fie conștientă de asta, că "merită" să răcțească. Corpul se supune minții și convingerilor sale cum că virusurile sunt cauzate de viruși care se pot "prinde" și sunt contagioși. Astfel, corpul, care este controlat de convingerile minții, aduce în manifestare răceala. O persoană care a renunțat la energiile negative ce însoțesc vinovăția și frica, nu are o minte înspăimântată care să gândească: "Amblă o viroză, probabil am să-o iau și eu, ca toți ceilalți."

Acestea sunt dinamica din spatele bolilor. Mecanismele funcționează prin intermediul aterațiilor induse de minte în curgerea energiei în sistemul bioenergetic și printr-o revărsare a energiei suprimate chiar în sistemul nervos autonom.

Gândul este puternic pentru că are o rată înaltă a vibrației. Un gând este chiar un lucru. Are un tipar energetic. Cu cât îi dăm mai multă energie, cu atât mai puternic se va manifesta pe sine în lumea fizică. Aceasta este paradoxul, așa numitei educații pentru sănătate. Efectul paradoxal este că îi se dă atâtă putere gândurilor înfricoșătoare încât epidemiile sunt, într-adevăr, create prin mass-media (cum ar fi gripa porcine, de exemplu). "Avertismentele" transmise prin presă, care au la bază frica despre pericolul de îmbolnăvire creează în câmpul general mental cadrul necesar pentru ca exact acel lucru să se petreacă.

În jurul corpului fizic este supralimprinat un câmp de energie a cărui formă seamănă foarte mult cu cea a corpului fizic și ale cărui tipare controlează de fapt corpul fizic. Acest control acționează la nivelul gândirii sau al intenției. Fizica avansată subatomică arată că, în mod similar, această observație influențează particulele subatomice care au o rată energie.

Puterea minții asupra corpului a fost demonstrată prin creșterea clinică. De exemplu, într-un studiu s-a observat un grup de femei cărora li s-a spus că urmau să primească o injecție cu un hormon care urma să grăbească cu două săptămâni apariția menstruației lor în realitate. Li s-a injectat o soluție salină. Cu toate acestea, peste 70% din femei au început să aibă simptome premenstruale și toate celelalte semne și simptome psihologice tipice menstruației.

O altă clară demonstrație a acestei legi a conștiinței a fost observată la persoane ce suferă de personalitate multiplă. Cândva, această tulburare era rară, acum se întâlnește foarte des, astfel că cercetarea fenomenului a devenit chiar proeminentă. S-a demonstrat că diferitele personalități manifestate într-un corp au și diferite manifestări fizice. Există, de exemplu, schimbări în undele cerebrale, evidențiate în electroencefalogramă, tot așa cum există diferite îndemânări, diferențe în felul în care scrie de mână, în reacția electrică la nivelul pielii, în IQ, în ciclu menstrual, în dominanța emisferelor cerebrale, abilitățile lingvistice accent și perspectivă asupra vieții. Astfel, atunci când este prezentă în corp o personalitate care crede în alergii, persoana este alergică, dar atunci când o altă personalitate îi ia locul, alergiile dispar. O personalitate poate avea nevoie de ochelari de vedere, alta nu. Se observă diferențe și în tensiunea intraculară, și în alte măsurători fiziologice. Aceste personalități diferite au importante efecte diferite asupra corpului.

Astfel de fenomene fizice apar și în cazul persoanelor normale aflate sub influența hipnozei. Alergiile pot să apară sau să dispară printr-o simplă sugestie. Persoanele care primesc sub hipnoză sugestia de a fi alergici la trandafiri, de exemplu, vor începe să strănuie atunci când, ieșind din starea hipnotică, vor vedea o vază cu trandafiri pe biroul doctorului, chiar și dacă trandafirii sunt artificiali.

Sir John Eccles, laureat al Premiului Nobel, afirma că după o viață de studii și cercetare i-a devenit clar că nu creierul este originea minții, așa cum știința și medicina credeau o vreme. Mintea controlează creierul care acționează ca o stație de recepție (ca un radio) cu gândurile care sunt sumarea undelor radio, iar creierul este similar cu receptorul.

Creierul este ca un aparat de recepție, o placă ce primește forme gând și apoi le traduce în funcționarea neuronală și memorie. De exemplu, până de curând s-a crezut că mișcările voluntare ale mușchilor își au originea în cortexul motor. Dar acum, după cum ne a reținut Eccles, intenția de a mișca sau de a se deplasa este înregistrată în aria motorie suplimentară aflată în apropierea cortexului motor. **Creierul este, prin urmare, activat de intenția minții și nu vice-versa.**

Observăm asta în multe studii de imaginație a creierului făcute persoanelor aflate în stare de meditație. De exemplu, dr. Richard Davidson face cercetări de mai bine de zece ani la Universitatea din Wisconsin (Madison) și a demonstrat că practicanții de meditație laici pe un anumit rubric și compasiune au stimulat creșterea activității în cortexul stâng prefrontal (casa emoțiilor pozitive cum ar fi fericirea) și producția de unde gama de înaltă amplitudine și sincronizare (un semn de conștiință extinsă prezentă alertă și insight). Ceea ce este păstrat în minte are puterea de a schimba activitatea creierului și neuroanatomia.

Suntem subiecți supuși multor feluri de efecte ale credințelor păstrate de mintea noastră inconștientă sau conștientă. Aceasta include credințele noastre despre presupusele efecte ale mâncărilor, alergenilor, menopauzei și tulburărilor menstruale, infecțiilor și a altor boli asociate cu anumite sisteme de convingeri, cuplate cu subtila predispoziție la stres datorată prezenței sentimentelor negative suprimate.

Norman Cousins, de peste treizeci de ani editor șef la *Saturday Review*, a demonstrat acest principiu când s-a vindecat singur de o boală gravă prin râs. El a scris *Anatomy of an Illness* (*Anatomia unei boli*), o carte despre experiența recuperării dintr-o artroză severă prin doze mari de vitamina C și râsul indus prin filme cu Frații Marx. El a descoperit că râsul avea un efect anestezic ce putea ușura durerea timp de două ore. Râsul este o metodă de a renunța. Prin râs, Cousins a renunțat în mod continuu la toată presiunea emoțională și a smulțit gândurile negative. Aceasta a avut efect foarte pozitiv și schimbări benefice s-au manifestat în corpul său, facilitând, în final, recuperarea din boală.

Credințele care predispus la boală

Pentru identificarea predispoziției personale către boală, putem să ne punem următoarele întrebări:

Sunt îngrijorat/ă de sănătatea mea, păstrând gânduri temătoare despre ce-ar putea să mi se întâmple?

Sunt un sentiment de frică, agitație interioară și penos atunci când aud despre o boală nou descoperită și care este la modă?

Cheltuiesc timp pentru controale medicale, citind despre boli, înfricoșându-mă de poveștile pe care le văd la televizor?

Sunt interesat/ă să aud despre bolile oamenilor faimoși?

Cred că mediul și alimentele sunt pline de pericole ascunse sau că alimentele conțin aditivi otrăvitori care vor produce boli?

Cred că anumite boli sunt ereditare?

Ma opresc sau aş vrea să ma opresc (dar nu îndrăznesc) să văd victimele unui accident rutier?

mi plac programele TV care au legătură cu spitalele?

mi plac programele TV care conțin bătăi, tipete, lupte cu pumnii, crime, tortură și alte forme de violență?

Sunt o persoană dominată de vinovăție?

Sunt plin/ă de mânie-furie?

Condamn comportamentul altora? Am tendința de a judeca pe alții?

Păstrez resentimente și ură?

Mă simt prins/ă într-o cursă și fără de speranță?

Spun despre mine "Orice plutește prin aer, probabil voi contacta și eu"?

Am fac griji în legătură cu simbolurile statutului și ale averii mele mai degrabă decât în legătură cu calitatea relațiilor mele?

Am suficiente polițe de asigurări și totuși mă tem că nu sunt suficiente?

În concluzie, modalitatea de a ne schimba corpul este schimbarea gândurilor și a sentimentelor noastre. Trebuie să renunțăm la gândurile negative, la sistemele de credințe și să vărsăm stresul emoțiilor negative care hrănesc aceste convingeri. Trebuie să anulăm programarea negativă care vine din lume, la fel și din propriile noastre sisteme de credințe.

Putem observa efectele vătămătoare ale programării negative bazate pe teamă în oamenii care au devenit subiecți a fricii de alimente, chimicale, substanțe din mediul înconjurător. În fiecare zi se anunță că s-a mai descoperit cine știe ce efect dăunător al unei substanțe. Cu cât ne temem mai mult, cu atât mai repede devenim programați și corpul nostru va răspunde în consecință. Frica de substanțe, alimente, aer, energii și stimuli de tot felul a ajuns la un punct în care s-a transformat într-o paranoie a mediului înconjurător. Unii devin atât de înspăimântați de mediu și de orice din acest mediu încât, și mășcărează lumina din ce în ce mai mult. Devin din ce în ce mai speriați. Alții chiar ajung până la retragerea completă din lume și izolarea în baloane artificiale, devenind victime ale propriei lor minți.

Asta i se poate întâmpla și unei persoane rezonabile, chiar și unui medic. A început cu potenul, buruienile, fărul, părul de cal, părul de câine, de pisici, praful, lâna, ciocolata, brânza și nucile (despre toate acestea se știe că pot provoca alergii). Mai târziu s-a adăugat și zahărul (hiperglicemie) și alimentele aditivata (cancer), cașcru și paracetamol (colesterol) și organele de animale (gută). Următoarele pe lista "dăunătoarelor" vopselele alimentare, zaharina, cafeina, coloranții, aluminiul, materialele sintetice, zgometul, lumările fluorescente, spray-urile împotriva insectelor, deodorantele, mănecarea gătită la temperaturi înalte, mineralele din apă, clorul din apă, nicotina, fumul de țigară, substanțele chimice pe bază de petrol, gazele de escape, sunt pozitivi.

vibrațiile electrice de joasă tensiune, alimentele acide, pesticidele și fructele cu semințe.

Lumea s-a micșorat devenind atât de mică încâ nu mai era nimic de mâncat. Nimic nu mai puteam îmbrăca. Nu mai era aer pe care să-l fi putut respira. Corpul avea toate alergiile, reacțiile și bolile care dovedeau acest lucru. Să iau cina la un restaurant devenise o plăcere a trecutului de vreme ce nu puteam mânca nimic din meniul restaurantului, cu excepția salatei (bineînțeles foarte bine spălate) și devenise obligatoriu să port mănuși albe când puneam mâna pe tacâmurile restaurantului.

Apoi, odată ce am înțeles adevărul fundamental, mi s-a revelat întregul tipar "Ceea ce ți în minte are tendința de a se manifesta." Inclusive credințele inconștiente, de care nu suntem conștienți. Vinovatul nu era lumea, ci mintea. Toată programarea negativă și condiționarea bazată pe frică se aflau în minte, iar corpul se supunea minții. Această lege a conștiinței a răsturnat spirala paranoiei. Pe măsură ce am izolat fiecare credință interioară și am renunțat la ea, toate reacțiile negative ale corpului, bolile, simptomele au dispărut. Cu alte cuvinte nu ledere imi provoca o reacție alergică, ci convingerea minții că ledere era un alergen. Pe măsură ce mintea renunța la programările ei, dispăreau și reacțiile corpului.

În testarea kinesiologică s-a verificat că se manifesta o totală răsturnare a tiparelor de reacție. Ceea ce înainte producea o slăbire musculară nu mai avea același efect

Nivelul predispoziției generale către stres a devenit, bineînțeles, mult mai scăzut până când corpul a încetat să mai reacționeze la ceea ce altfel ar fi putut fi considerat stimul negativ (de ex. lumina fluorescentă, îndulcitorii artificiali)

Comparația cu alte tehnici

Așa cum am văzut, stresul apare dinăuntrul nostru ca răspuns la un stimul. Factorii care stresază este, de fapt, prezența unor energii emoționale suprimate sau reprimite, care sunt reflectarea nivelului general scăzut al conștiinței noastre. Astfel, pentru a elimina și a preveni stresul, trebuie schimbat conținutul conștiinței. Tratamentele prescrise de obicei pentru stres seamănă cu tratamentele medicale. Ele încearcă să repare stricăciunea făcută de o boală pe care o avem deja, mai degrabă decât să vindece cauza internă a bolii.

De exemplu, conferințele pe tema stresului includ, de obicei, următoarea o listă de:

Aromaterapia

Exerciții fizice

Acupunctura pentru tulburările de stres

Bio-feedback

Hiropractica

Reglarea stresului

Nutritie

Fitness și exerciții de profil

Homeopatie

Antrenament autogen

Vindecare holistică

Masaj

Plutirea în cadă* (în apă la temperatura corpului și în întuneric)

Echilibrul dentei

Relaxarea corpului prin mișcările corpului

După cum putem observa din cele de mai sus, aceste abordări se ocupă doar de consecințele și rezultatele făcute de sindromul de stres. Niciuna nu se ocupă de cauzele fundamentale. Toate implică proceduri destul de complicate care consumă timp și nu se pretează la o aplicație imediată.

Ca un exemplu, să spunem că avem de făcut un speech sau o conferință. Ne aflăm chiar în locul cu pricina. Ar fi complet nepotrivit să ne oprim în mijlocul conferinței și să începem să facem respirații, să intrăm într-o stare hipnotică, să ne înfășurăm ace de acupunctură sau să ne conectăm la o mașină de bio-feedback. Cum ar fi să te bagi într-o cadă în mijlocul unei dispute în familie?

În engl. seelig, "bath tank" este un sistem format dintr-o cadă în care se pune apă caldă. Corpul trebuie să răscălească în apă iar temperatura apei este menținută la nivelul temperaturii corpului uman. Dispozitivul are un capot sau este prins într-un cort care blochează lumina. Este un dispozitiv pentru meditație și relaxare în întuneric.

Datorită faptului că aceste abordări sunt temporare, consumatoare de timp și desori scumpe oamenii le încercă cu entuziasm pentru o perioadă de timp, dar apoi entuziasmul lor se stinge pentru că nimic nu s-a schimbat de fapt. Aceleași percepții despre lume persistă, aceleași presiuni emoționale sunt prezente. Personalitatea rămâne aceeași, circumstanțele vieții nu s-au schimbat. Nive ul personal de conștiință nu a fost modificat. Psihologia persoanei este la fel. Așteptările continuă ca și înainte, iar viața, prin urmare, continuă și ea ca înainte.

Fără o schimbare în conștiință, nu se obține nicio reducere reală a stresului. Sunt ameliorate doar consecințele lui. Toate aceste tehnici și tratamente post-factum ajută și desori atenuează o anumită stare, dar nu schimbă problema de fond. Cineva poate să folosească toate aceste tehnici și să rămână aceeași persoană predispusă la stres. În experiența noastră, folosirea conștiinței a mecanismului de renunțare este mai eficientă și se adresează bolilor cronice datorate stresului. Bolile încep să se vindecă spontan datorită eliminării cauzelor emoționale, și desori nu mai sunt necesare alte tratamente.

În cazul neobișnuit în care o boală persistă nefiind eliminată prin renunțarea la gânduri și sentimente negative, trebuie să luăm în calcul și alți factori cum ar fi predispozițiile genetice. În asemenea cazuri, renunțăm la dorința de a vindeca sau de a controla experiența noastră și așteptăm în tăcere o descoperire interioară despre cursa și

semnificația bolii Renunțarea profundă este completă atunci când persoana a renunțat la a avea nevoi sau a dori vindecarea fizică. Se ajunge la o stare de pace în legătură cu situația respectivă atunci când toate cele trei aspecte ale bolii fizic, mental și spiritual - au fost abinse și s-a produs și renunțarea la un rezultat final sau recuperarea dorită. Pacea apare odată cu tota renunțare anterioară în fața a ceea ce este.

CAPITOLUL 16

BENEFICIILE RENUNȚĂRII

Creșterea încălțării emoționale

Efectul cel mai vizibil, efect evident al renunțării la sentimentele negative este reducerea încălțării emoționale și psihologice și rezolvarea unor probleme de lungă durată. Pe măsură ce experimentăm putem vedea efecte ale eliminării blocajelor care stăteau în calea realizărilor noastre, trăim plăcerea și satisfacția. Descoperim foarte repede că gândurile limitative și credințele negative pe care cu naivitate le-am păstrat în mintea noastră crezând că sunt reale, nu au fost nimic mai mult decât rezulatul sentimentelor negative acumulate. Când renunțăm la sentiment, se schimbă și tiparul gândirii de la "Nu pot" la "Pot" și la "Sunt fonoit că pot să fac asta." Anii întregi ale vieții noastre încep să se deschidă. Ceea ce obișnuia să fie incomod sau neexprimat poate deveni ușor, fără de efort și plin de viață.

Ilustrația pentru acest progres este experiența unui bărbat de vârstă mijlocie, inteligent, cu o carieră profesională

naia de succes, care nu fusese în stare să danseze niciodată în viața lui. Își dorise foarte mult să danseze, s-a muncit chiar și la cursuri de dans de mai multe ori, dar de fiecare dată se dovedea că era rigid, întepenit, stângaci și foarte conștient de sine. Reușise de câteva ori să facă câteva mișcări în ringul de dans dintr-o pură voință, dar nu s-a bucurat de ele niciodată, nesimțindu-și în largul lui. Mișcările sale erau rigide și calculate, și întreaga experiență era văduvită de satisfacție, neajutând cu nimic încrederea în sine.

După aproape un an de lucru cu mecanismul de renunțare s-a dus la o petrecere împreună cu cinci oameni care insistau că în seara aceea trebuia să danseze. "Știi că nu pot să dancesz?" a spus el. "Hai, încearcă!" I-a implorat ea. "Uită-te la picioarele tale, uită-te la mine și fă ceea ce fac eu." a continuat ea să insiste. Deși nu avea încredere, el a acceptat, continuând procesul de renunțare la sentimentele lui de opoziție și de anxietate. Pe ringul de dans a renunțat complet. Într-o clipă, sentimentele au urcat scala de la apatie la iubire și, spre surpriza lui, a început dintr-odată să danseze exact așa cum își dăduse întotdeauna seama că poate face. Înțelegerea că "pot s-o fac!" l-a izbit puternic și, de la iubire a ajuns la bucurie și chiar la extaz. Încântarea radia peste tot în jurul său. Pretenții s-au oprit să îl privească. De la o stare de mare bucurie, a intrat în experiența animată, a deplinei uniuni cu partenera sa. Dintr-odată și-a văzut propriul său Sine privind-l prin ochi ei și a înțeles că nu era decât acest singur și unic Sine care exista în spațiile tuturor cetăților

"sine" individuali. El și ea au devenit conectați telepatic. Știa fiecare mișcare a celuilui o fracțiune de secundă înainte ca ea să o facă. erau într-o armonie perfectă și au dansat ca și cum ar fi dansat împreună de ani de zile. De abia putea să conștientizeze atâtă bucurie în el. Dansul a devenit atât de ușor, fără de vreun efort și se deslășura de la sine, fără să existe vreun gând conștient din partea lui. Cu cât dansau mai mult, cu atât energia pe care o simtea era mai mare.

A fost o experiență care l-a schimbat viața. În seara aceea, s-a dus acasă și a dansat în continuare. Dansul dăduse iluziile întotdeauna, mai mult decât oricărui alt fel de dans pentru că nu exista nicio regulă pe care ar fi putut-o memora. Erau necesare spontaneitatea și o trăire liberă, adică exact ceea ce el nu putuse experimenta înainte. Acasă, a dat drumul la muzică disco și a dansat ore întregi. Se privea în oglindă fascinat de corpul său, de felul în care se născuseră aceste și de sentimentul interior de libertate.

Deodată, a început să-și amintească o viață anterioară în detalii. Fusese un mare dansator în acea viață, iar acum și amintea toate ofaturile pe care le primise atunci de la profesorii săi de dans. Când a început să urmeze aceluși instructor, rezultatele au fost minunate. A descoperit că în interiorul corpului său exista un ax vertical, gravitațional al echilibrului și a început să se rotească în jurul lui într-un echilibru perfect. Mișcarea nu necesita niciun efort, iar el a devenit practic doar un martor al dansului. Nu mai exista senzația unui "eu", nu existau decât bucuria și dansul în

acel moment a înțeles pe deplin dansul dervișilor Sufi. Capacitatea lor de a se roti, de a se învârti fără să amețească și fără să obosească - senzație specifică de conștiință rezultă din renunțarea sinei individuali.

Progresul important pe care l-a făcut acest om pe ringul de dans s-a transferat apoi în multe alte arii ale vieții sale. Oriunde exista limitare, acum se manifesta o rapidă expansiune. Aceste schimbări erau evidente prietenilor și familiei sale, iar feedback-ul lor pozitiv a produs o creștere a respectului și aprecierii de sine și a dorinței de a continua procesul de renunțare la sentimentele și gândurile negative care îi blocaseră trăirea bucuriei în viața sa.

Această experiență a fost prezentată atât de detaliat din mai multe motive. Ea ilustrează scala conștiinței așa cum am prezentat-o în capitolul anterior. În această privință acest bărbat s-a aflat pe cel mai de jos nivel al scalei vreme de 50 de ani, menținându-și convingerea "nu pot". Această inhibiție l-a scăzut încrederea în sine și a condus la evitare. Mulți ani a reușit să evite ieșirile în lume, activitățile sociale unde oricine ar fi putut să-l împingă să danseze. În doar câteva momente, el a experimentat fiecare emoție din întreaga scală și a parcurs drumul până sus de tot, în vârfurile. În acel moment au apărut brusc conștiința superioară și conștiința spirituală de un nivel cald. Odată cu conștiința superioară s-a produs și înțelegerea și activarea capacităților parapsihice (comunicarea telepatică, sincronizarea și amintirea unei vieți anterioare). În urma acestor experiențe,

în viața lui s-a înregistrat o schimbare comportamentală, iar acel moment a eliminat o nesfârșită serie de blocaje și limitări. A apărut și un răspuns social pozitiv, iar acest feedback pozitiv a dat putere motivației evoluției sale care se afla oncum în progres.

Persoanele care folosesc mecanismul renunțării afirmă că rata dezvoltării emoționale are legătură cu consistența renunțării lor la sentimentele negative și nu are nicio legătură cu vârsta. De la vârsta adolescenței până la vârsta de 80 de ani, oamenii au înregistrat același beneficiu.

Pentru a rămâne ascuțite, este necesară o energie care să se opună sentimentelor reprimite sau suprimate. Este nevoie de energie pentru a ține ascuțite sentimentele. Pe măsură ce aceste sentimente sunt eliberate, energia folosită pentru a ține în frâu negativitatea lor este eliberată și poate fi folosită în scopuri pozitive. Ca urmare a renunțării, apare o creștere a energiei creative, a energiei necesare muncii, creșterii sau relațiilor interpersonale. Cantitatea și bucuria acestor activități crește. Dacă nu se rezolvă programele negative care se opun bucuriei vieții, vor urma multe vacanțe sunt mult prea oboseți pentru a aduce o calitate cu adevărat multă experienței vieții lor.

Rezolvarea problemelor

Eficiența mecanismului de renunțare în rezolvarea problemelor este deosebit de uimitoare. Înțelegerea procesului

care este implicat aici este foarte importantă tocmai pentru că acest mecanism este foarte diferit de metodele obișnuite. Abordarea care aduce cele mai rapide și mai ușor de obținut rezultate este următoarea:

Născându-se răspunsul, în schimb, renunță la sentimentele din spatele întrebării.

Când renunțăm la sentimentul din spatele întrebării putem renunța la orice alte sentimente pe care este posibil să le avem despre ceea ce pare a fi problema. Când, în final, am renunțat complet la toate componentele, răspunsul se va afla în fața noastră. Nu va trebui să-l căutăm. Gândiți-vă cât de simplu și de ușor este în comparație cu obiceiurile ineficientele și de durată metodice ale muntii de a rezolva o problemă. De obicei, muntea râncoază și scobește cu ciocul ei în continuu, dibuind un prim posibil răspuns. Motivul pentru care muntea nu poate lua o decizie este că ea privește în direcția greșită.

Să vedem cum funcționează sistemul într-un exemplu din viața cotidiană. Să spunem că n-am căzut de acord cu partenerul nostru în legătură cu filmul pe care dorim să-l vedem. Vom căuta să descoperim care este sentimentul ce se ascunde în spatele acestei probleme. Să spunem că descoperim furia și un resentiment datorat în special absenței acestui timp petrecut împreună cu partenerul într-un mod romantic. Ceea ce ne dorim, de fapt, este să petrecem timp împreună, în afecțiune și dragoste. Pe măsură

ce recunoaștem în sine noastră că ceea ce ne dorim cu adevărat este acest timp împreună, apare și înțelegerea că, de fapt, nici nu ne dorim să ieșim la un film, ci doar să stăm împreună. Ar putea să apară și opusul, să descoperim că în spatele dorinței de a merge la un film se ascunde sentimentul de teamă de a fi împreună, pentru că, de fapt, evităm să petrecem seara vorbind și fiind împreună cu partenerul. Înțelegem că sentimentele care au crescut în spatele acestei situații sunt neplăcute, sunt resentimente dar renunțăm să le modificăm, permițându-le doar să fie. Este în regulă să simți așa ciudă sau să-ți fie neapăs. Pe măsură ce renunțăm să mai opunem rezistență acestor resentimente, ne simțim din ce în ce mai puțin vinovați, mărturisim partenerului că am avut aceste resentimente, începem un dialog prin care apar la suprafață și sunt clarificate și sentimentele celuilalt. Amândoi ne simțim ușurați și mult mai apropiați și putem spune: "La naiba cu filmul! Hai să stăm acasă, să facem dragoste și-apoi să ne pambăim sub câr de lună."

Această abordare aduce foarte multe rezultate în tot ceea ce privește luarea unei decizii. După ce curățăm sentimentele ascunse, deciziile sunt mult mai realiste și mai înțelepte. Gândiți-vă cât de des ne schimbăm părerile în muntea noastră și câte regrete avem pentru decizii luate în trecut. Asta pentru că în spatele deciziei se află un sentiment nerecunoscut de care nu ne-am lepădat. Când o opțiune pentru care am luat o decizie se produce, se schimbă

și sentimentul ascuns care stă la baza ei. Atunci, din punctul de vedere al spațiului noului sentiment, al lucrurilor pe care le simțim, decizia se dovedește a fi greșită. Acest lucru se întâmplă cu asemenea regularitate încât ca mai mulți oameni au ajuns să se teamă să ia hotărâri totem pentru că ele s-au dovedit a fi greșite în trecut.

Rezolvarea problemelor prin mecanismul de renunțare poate să aducă în minte și alte probleme vechi și persistente. Pentru a descoperi cât de rapid cresc acest mecanism, haideți să încercăm să aplicăm. Alegeți câteva probleme vechi și de durată și renunțați să le mai găsiți răspunsurile. Căutați să vedeți ceea ce simțiți, să descoperiți în primul rând sentimentul care se află la baza unei întrebări. Odată ce ați renunțat la acel sentiment, răspunsul se va prezenta automat, de la sine.

Selul de viață

Multe dintre activitățile noastre se bazează pe frică și mânie, vinovăție și mândrie. Pe măsură ce sunt eliberate aceste sentimente, în oricare arde a vieții, putem urca mai sus, în niveluri curajului. La acest nivel încep să apară schimbările în viață. Sau, dacă alegem să continuăm aceleași activități, se schimbă motivația și, prin urmare, vom avea rezultate diferite de cele din trecut. Cel puțin recompensa emoțională va fi diferită. În locul unei satisfacții soare, am putea experimenta bucuria. Am putea să facem aceeași activitate ca și înainte, dar acum o facem cu bucurie și

plăcere, nu din obligație. O facem pentru că vrem s-o facem, nu pentru că trebuie s-o facem. Cu siguranță vom folosi mai puțină energie.

O încântătoare descoperire va fi următoarea capacitatea noastră de a iubi este mult peste ceea ce am visat vreodată. Cu cât renunțăm mai mult, cu atât mai iubitor devenim. Din ce în ce mai mult timp vom petrece făcând lucruri care ne plac, pe care iubim să le facem, împreună cu oameni față de care simțim din ce în ce mai multă iubire. Pe măsură ce se întâmplă asta, viața ni se transformă. Arătăm diferit, oamenii ne răspund diferit. Suntom relaxați, fericiți și nepretențioși. Oamenii sunt atrași către noi pentru că se simt confortabil lângă noi, și fericiți alături de noi. Chelnerile și șoferii de taxi devin dintr-odată și într-un mod misterios atenți și serviabili cu noi, iar noi ne vom mira. "Ce-a venit peste tine?" Răspunsul la această întrebare este: "Tu ai venit."

Pe măsură ce renunțăm la negativitate, ne adunăm propria noastră putere. Fericirea era acolo mereu, dar acum avem să observăm că unele blocaje au fost eliminate. Avem influențăm într-un mod pozitiv pe oricine ne apare în cale. Iubirea este cea mai puternică dintre toate vibrațiile energice emoționale. Oamenii vor parcurge orice distanță pentru iubire și vor face lucruri pe care altfel nu le-ar face vreodată, pentru nicio sumă de bani.

După ce au fost eliminate blocajele negative și "Nu pot"-urile în viața noastră se deschid noi arii și posibilități. Succesul crește făcând ceea ce ne place să facem mai mult dar cei mai mulți oameni sunt înălțuți de ceea ce și imaginează că trebuie să facă. Pe măsură ce sunt eliberate amărăciunile, devin accesibile multe alte bucurii ale creativității și ale expresiei.

Să luăm exemplul unei tinere femei, cu un talent natural la muzică, care își consuma cea mai mare parte a timpului la un serviciu plătitor crezând că acesta este serviciul de care are nevoie din motive financiare. Ceea ce îi plăcea cu adevărat să facă era să cânte la instrumente muzicale, ceea ce și făcea când se afla acasă. Dar asta făcea doar pentru plăcerea ei personală. Datorită lipsei de încredere în sine, rarori cânta în fața altor oameni, fie ei și prieteni apropiați. După ce a început să renunțe la limitările sale interioare toate sentimentele de energie joasă care îi blocau exprimarea abilității și încrederea ei au crescut atât de repede, încât a început să poată cânta în public. Talentul său a fost recunoscut și așa a început o carieră muzicală bogată. A făcut și o înregistrare profesională care a fost suficient de apreciată încât să-i permită să-și reducă serviciul la jumătate de normă și a început să aloce din ce în ce mai mult timp și energie în ceea ce a devenit o carieră înfloritoare care i-a adus multă bucurie și satisfacție. Deși nu știa nimic despre afaceri, într-un an a ajuns să-și facă propria afacere și să-și

distribui înregistrările la nivel național, apoi chiar și european. Spre încântarea ei, a descoperit că avea foarte mare succes făcând exact ceea ce îi plăcea cel mai mult să facă. Vitalitatea și fericirea ei creșteau și deveneau vizibile pentru toată lumea iar succesul s-a răspândit și în alte zone ale vieții ei.

Un alt exemplu este acela al unui inginer de vârstă mijocie care nu avea nicio abilitate creativă și care trăise poezia dintotdeauna. După ce a învățat să renunțe la sentimentele lui negative, s-a descoperit pe sine scriind haiku-uri (o formă specifică de poezie japoneză). A început să scrie valuri de asemenea poezii, fără niciun efort descoperindu-și ulterior și o abilitate în scrierea automată.

Un alt exemplu asemănător este acela al unei femei de 60 de ani care s-a hotărât să se întoarcă la facultate, cu toate că avea un serviciu cu normă întreagă. A reușit să-și ia diploma de absolvire, apoi a făcut un master și, în final, un doctorat, devenind un director cu mari responsabilități.

Sunt realmente mulți de asemenea exemple ce ar putea fi citite. Exemple care arată rapiditatea cu care se dezvoltă lucrurile în viața oamenilor atunci când s-a renunțat la "eu nu pot". Situații vechi de viață se pot rezolva brusc.

În mod paradoxal, asemenea progrese și expansiuni pot să supere prietenii și membrii familiei datorită schimbării echilibrului. Lucrurile pe care le-am făcut din constrângere, precum, vinovățiile sau sentimentul datoriei pot fi aruncate peste bord. Noi noutăți ale conștiinței schimbă percepția și se

deschid noi orizonturi. Multe dintre motivele care antrenează oamenii pot deveni dintr-odată lipsite de sens. Asemenea lucruri precum banii, renumele, faima, poziția socială, prestigiul, puterea, ambiția, competitivitatea și nevoia de siguranță se diminuează. Acestea sunt înlocuite de motivele iubirii, cooperării, împlinirii, libertății, expresiilor creative, expansiunii conștiinței, înțelegerii și conștientizării spirituale. Se manifestă tendința de încredere mai mult în intuiție și simțire decât în rațiune, logică și gândire. Oamenii care sunt foarte "yang" pot descoperi "yin" al lor și viceversa. Tiparele rigide sunt înlocuite de flexibilitate. Siguranța și securitatea devin din ce în ce mai puțin importante în raport cu descoperirea și explorarea. Viața personală se trăiește în clipa de față, fără deplasarea înlocuind tiparele de rotire în același șant.

O observație surprinzătoare despre mecanismele renunțării este aceea că schimbări majore se pot petrece extrem de rapid. Tipare de-o viață pot să dispară dintr-odată, se poate renunța la inhibiții de-o viață în câteva minute, ore sau zile. Schimbările rapide sunt acompaniate de o trăire din ce în ce mai plină de viață. Energia vieții eliberată prin renunțarea la negativitate curge acum în atitudini pozitive, gândurile și sentimentele pozitive, fiind observată și o creștere a puterii personale. Gândurile au acum o putere de manifestare mult mai mare. Se obține din ce în ce mai mult cu din ce în ce mai puțin efort. Intenția devine mult mai puternică grație eliminării îndoielilor, fricii și a inhibitorilor.

Odată cu eliminarea negativității, sunt eliberate forțe dinamice astfel că ceea ce era cândva un vis imposibil devine acum un țel de atins.

Rezolvarea problemelor psihologice - comparație cu psihoterapia

În general, renunțarea este de cele mai multe ori mult mai rapidă decât psihoterapia. Desori eliberează mult mai mult și stimulează creșterea conștiinței și nivelului de conștință. Totuși, psihoterapia este construită să elucideze tiparele de bază mai bine. Cele două metode pot lucra bine împreună. Mecanismul renunțării facilitează și grăbește psihoterapia și îndeplinește scopurile. Psihoterapia poate deveni mult mai satisfăcătoare din punct de vedere intelectual datorită aturii sale verbale și a concentrării ei pe "de ce"-urile din spatele comportamentelor. Totuși, aceasta este o imitare intelectuală, iar curățarea emoțională este mult prea încetă pentru dureroasă și până la urmă, chiar evităată. Mecanismul renunțării, pe de altă parte, este concentrat asupra raționalității "ce" de la un moment la altul fără să impune intelectului. "De ce" devine evident prin sine odată ce a fost eliberat "ce" al. Analiza bazelor cauzatoare ale depresiei este de lucru și cu totul alt lucru este să pătrunzi adânc în mecanismele Ipsei de speranță prin renunțarea la opunerea de rezistență la sentiment înghițind trăirea sentimentului.

în întregime ea și renunțând la orice senzație, la orice gând, la fiecare mică recompensă pe care ai putea-o primi, devii liber. Nu este necesar să verifici de ce ai spărut depresia pentru a te elibera de ceea ce conține ea.

Scopurile renunțării depășesc cu mult pe cele ale psihoterapiei. Ultimul tel al renunțării și încredințării este libertatea totală. Scopul terapiei este reajustarea ego-ului pentru un echilibru sănătos. Cele două sisteme se bazează pe paradigme ale realității diferite. Obiectivul psihoterapiei este să înlocuiască programe mentale nesatisfăcătoare cu altele mult mai satisfăcătoare. În contrast, obiectivul renunțării este eliminarea programelor mentale și emoționale, dobândirea unei minți necondiționate și, în final, transcenderea minții însăși către stadiile superioare ale conștiinței, iubirea și pacea.

În terapie se manifestă dependența de terapeut și de antrenamentul și tehnicile sale, precum și o încredere în teoria psihologică a carei atât terapeutul cât și clientul său aderă. Cercetările științifice au descoperit că rezultatele terapiei nu sunt legate de școala de psihoterapie pe care a făcut-o terapeutul, de trainingul său sau de tehnică, ci rezultatele sunt legate de interacțiunea dintre acestea și gradul în care pacientul dorește să-și îmbunătățească starea, ca și de încrederea pe care pacientul o are în terapeut. Prin urmare, există factori psihici care operează și pe care psihoterapia nu îi cunoaște.

Odată cu mecanismul renunțării nu mai există o dependență de o altă persoană sau de o teorie. Se descoperă automat chiar tiparele nevrotice pe măsură ce sunt cunoscute, sunt eliberate și dispar. Fundamentele lor se află deseori la adâncimi atât de mari, intangibile prin psihoterapie. Cu excepția câtorva perspective boiste (ex. Analiza Jungiană, psihologia transpersonală), terapia se poate baza doar pe o limitată înțelegere a minții totale. În mod obișnuit, se adresează doar unei porțiuni a ego-ului, ignoră și nu înțelege forțele puternice care determină, conduc și controlează mintea. De vreme ce scopul celor mai multe psihoterapii este o reajustare a ego-ului, nu există vreo concepție despre ceea ce se află dincolo de ego.

Dimpotrivă scopul renunțării este eliminarea ego-ului. Ego-ul este plin de frie și limitat și, atunci când se renunță la el, apare Simțul interior care înfățișează tot ceea ce era născut mai puternic și exista acolo dincolo de el. Mulți psihoterapeuți nu au o reșă cunoaștere a Simțului și, prin urmare, sunt orbi la Realitatea însăși. Cât despre eficiență, psihoterapia este ca un cal și o căruță, în timp ce înțelesul renunțării este ca o navă spațială. În timpul cât este necesar terapiei să străpungă o zonă rezistivă, renunțarea a trecut deja de ea într-o cu totul nouă dimensiune.

Renunțarea are un avantaj special prin aceea că renunțând la un sentiment negativ se eliberează și energia din spatele lui în a tot sentimente negative, astfel că se

înregistrează un efect constant global. De exemplu, un bărbat respectabil și de succes a avut toată viața o frică teribilă de înălțime o intensă fobie. Până să învețe cum să utilizeze mecanismul renunțării, a avut multe alte probleme prezente în viața lui. După ce a învățat, a fost atât de ocupat să se elibereze de sentimentele și fricile în legătură cu problemele majore ale vieții sale, că nu s-a avut ocazia să se apropie de fobia lui de-o viață legată de frica de înălțime. Mai târziu s-a aflat într-o situație în care era necesar să se urce pe acoperișul casei. S-a amuzat să descopere că acea frică se diminuasă de la sine foarte mult. Era atât de încântat, încât a mers până la marginea acoperișului, s-a așezat și început să-și bălângăne picioarele. Acum era capabil să se urce pe o scară, să se urce pe acoperiș fără niciun disconfort. Această poveste ilustrează faptul că odată ce este eliberată o frică, toate celelalte frici se diminuează.

Psihoterapia tinde să amelioreze tiparele nevrotice. Totuși, renunțarea este concepută a desface cauzele de bază ale formării tuturor nevrozelor. Desface toată structura de bază a sentimentului și comportamentului de neadaptare. Psihoterapia caută o îmbunătățire a echilibrului nervos. Renunțarea le elimină pe toate odată.

O limitare în majoritatea perspectivelor psihoterapelor este aceea că terapeutul este constrins să respecte ceea ce lumea consideră a fi sănătos, un ego funcțional împreună cu toate restricțiile lui. Din această paradigmă, un pacient sănătos este acela care împărtășește aceleași limitări și

luni acceptate de societate și implicit de terapeut. Prin contrast, scopul mecanismului de renunțare este să transcendă iluziile lumii și să atingă supremul adevăr din spatele ei - care este Realizarea Sineului - și să descopere înseși bazele minții, sursă a tuturor gândurilor și sentimentelor.

Teul renunțării este eliminarea fiecărei surse a tuturor suferințelor și durerilor. Acesta poate părea radical și surprinzător și, de fapt, așa și este! Până la urmă, toate sentimentele negative izvorăsc din aceeași sursă. Atunci când s-au adunat suficiente sentimente negative eliberate, sursa sursă se revelează pe sine. Când se renunță la acea sursă și nu se mai petrece nicio identificare cu ea, ego-ul se dizolvă. Sursa suferinței, prin urmare, își pierde însăși baza ei sae.

Fiecare dintre noi avem o limită până la care putem ține sentimente negative. Când s-a eliminat presiunea în spațiul emoției, acea emoție nu mai apare. De exemplu, dacă renunță constant la frică pentru o vreme, până când, la un moment dat ea s-a estompat. Devine apoi dificil sau chiar imposibil să mai sune frică. Este necesară o stimulare regresivă din ce în ce mai accentuată ca să stimuleze frica. La urmă, persoana care a renunțat într-o măsură atât de mare la frică trebuie să caute cu sârguință la originea fricii pur și simplu nu mai este acolo. Mânia și ea se dizolvă progresiv astfel că nici o mare provocare nu mai poate s-o stârnească. O persoană care simte foarte puțină

frică sau mânie este o persoană care simte iubirea, iubeste tot timpul, privește oamenii și primește toate experiențele și vicisitudinile vieții cu o acceptare plină de iubire

Scopul renunțării este transcendenta. Din punctul de vedere al libertății totale, nivelurile comportamentelor pe care psihoterapia le acceptă ca sănătoase sunt total inacceptabile. De exemplu, în psihoterapie este considerat necesar un nivel minim al fricii, furiei și mândriei. Aceste niveluri necesare funcționării sunt dinamice chiar "sănătoase". Dar, așa cum am spus, distructivitatea interioară din spatele acestor stări joase nu este acceptabilă de vreme ce există puterea renunțării care continuă cu puterea de a le transcende în totalitate. Dincolo de "nivelele acceptabile ai funcționării", așteptăm destinul nostru mult mai grandios. Libertatea totală.

CAPITOLUL 17

TRANSFORMAREA

Cu toate că procesul de renunțare pare simplu și ușor de realizat efectele sale ultime sunt extrem de puternice. Un proces rapid de renunțare realizat chiar și neprevizut, poate aduce uneori schimbări importante în viața noastră. L-am putea asemăna cu manevrarea cârmii unui vas. Dacă schimbăm valoarea indicată de compasul magnetic și cu un grad, vom constata o modificare a direcției nescunșificativă. Însă pe măsură ce vasul înaintează pe mare, oră după oră și zi după zi, modificarea cursului cu un grad va sfârși prin a ne aduce într-un loc cu totul diferit, situat la multe mii de mii de destinația la care am fi ajuns urmărind cursul inițial.

În capitolul de față aș dori să studiem efectul mecanismului de renunțare asupra aspectelor vieții care îl interesează pe cei mai mulți dintre noi: sănătate, bunăstare și fericire. Vom aborda aceste aspecte așa cum sunt cunoscute și experimentate în general de oameni și le vom compara cu schimbările apărute odată cu progresul realizat prin folosirea tehnicii de renunțare. Schimbările sunt destul de evidente atunci când analizăm viața celor care utilizează această tehnică. Ele vor deveni evidente și în propria noastră

viață. Uneori este posibil să nu le observăm, motiv pentru care vă sugerez să alcătuiți o listă de obiective pe care să le bifați pe măsură ce vor fi îndeplinite, ca să vă dați seama de progresul realizat. Această etapă de conștientizare de sine este necesară pentru preîntâmpinarea unei particularități mai cunoscute a minții. Când ne decidem să luăm o anumită tehnică pentru a ne îmbunătăți viața și are loc o schimbare în bine, mintea manifestă tendința bizară de a desconsidera tehnica ce a făcut posibilă această schimbare. Este ca și când ego-ul minții este foarte vanitos și nu dorește să recunoască anumite merite atunci când este cazul.

Tendința minții de a desconsidera progresul interior este câteodată chiar amuzantă. Să ne referim, de exemplu, la un bărbat care ocupa de 23 de ani același post la serviciu și care a început să utilizeze tehnica renunțării în decurs de două luni a avansat pe acesteptate la poziția de vicepreședinte al companiei unde lucra, iar până la sfârșitul anului a fost numit chiar președintele acesteia. Când a fost întrebat dacă era mulțumit de realizările obținute prin tehnica de renunțare, mintea sa a omis-o în mireglie iar ei s-a pus rușetele pe seama unor „schimbări în dinamica afacerii”. Și căsătoria acestui bărbat începuse să meargă mai bine iar mintea lui a atribuit din nou ameliorarea, împrejurărilor „exterioare”. „Comportamentul soției mele s-a schimbat, în sfârșit.” Relația cu fiul său devenise mai bună iar mintea bărbatului a evitat o dată în plus să-și remarcă

transformarea interioară, afirmând că acest lucru era consecința faptului că fiul său începuse să „se maturizeze”

În discuțiile ulterioare vom arăta că trecerile de la o stare la starea superioară nu sunt dificil de realizat. Ele pot pare „dificile” din cauza percepțiilor pe care le avem în prezent. Este important să reținem că, pe măsură ce aplicăm tehnica renunțării-încredințării, percepțiile noastre se vor modifica. Aspirațiile noastre vor fi mai elevate. Ceea ce în prezent pare a ține de domeniul imposibil, ur, după un timp de practicare a acestei tehnici va deveni obișnuită.

Vom mai constata că, pe măsură ce mintea compară diferențele dintre un nivel inferior al virtuții și nivelul superior vom întâi, câteodată o opoziție neobișnuită față de nivelul superior de funcționare. Mintea va adopta o atitudine critică și va încerca să nu se facă de râs, preferând să ridiculizeze starea superioară. Este o ocazie rară, pentru că este chiar atitudinea care împiedică o persoană să atingă acel nivel superior în viața sa. Însăși parcurgerea materialului de față este un proces de o valoare neprețuită, întrucât ea vă dezvoltă încrederea în sine. Întrebați-vă cum vă confrunțați și motivele precise pentru care atingerea unor obiective nu este posibilă în acest moment. Pe măsură ce se manifestă rezistențele atitudinilor critice și defăimărilor, putem începe procesul de renunțare și să ne eliberăm de toate acestea chiar acum în timp ce citim această carte. Este un prilej extraordinar de a identifica obstacolele interioare din

calea desăvârșirii noastre. Ca să-I cităm pe Pogo¹: „Am identificat inamicul, iar acesta suntem noi.”

Ca psihoterapeut și psihiatru certificat cu zece de ani de experiență clinică și de formare profesională, consideram aceste niveluri superioare de funcționare drept imposibil de atins pentru majoritatea oamenilor. Aflând, însă, cum funcționează mecanismul renunțării sub aspect practic și urmărind sute de familii, prieteni, pacienți și foști pacienți transformându-și viața, nu am schimbat complet părerea. În prezent, nivelurile superioare de funcționare sunt văzute ca succedându-se automat, fiind ușor de atins și aflându-se la dispoziția oricui, adesea într-un interval de timp surprinzător de scurt. De fapt, unele dintre aceste niveluri de succes și fericire vor părea cu neputință de atins, cu toate acestea, când veți încetina lectura cărții de față veți fi atins deja nivelul cel mai înalt. Vă puteți spune încă de la început că aceste niveluri superioare de funcționare sunt nu numai posibile ci constituie chiar un drept care vă revine prin naștere. Este starea firească de a fi, de care ați fost privați prin programarea care nu încetează să acționeze asupra minții voastre încă de când v-ați născut.

Înaintați de a trece mai departe, ar fi bine să petreceți câteva momente în liniște și să luați în sinea voastră decizia de a nu mai opune rezistență nivelurilor superioare de funcționare. Aceasta înseamnă să încetați să mai negați față

¹ Titlul și personajul principal al unei cărți de ficțiune descriptivă americană creată de desenatorul Walt Kelly 1913-1971 (in fr.)

de voi înșivă existența nivelurilor superioare și să vă hotărâți să renunțați la toate blocajele pe care le puneți în fața fericirii, succesului unei bune stări de sănătate, a acceptării iubirii și păcii sufletești. În felul acesta problema este ca și rezolvată, pentru că prasați întreaga experiență într-un context care va începe să se deruleze în mod automat.

Starea de sănătate

Indivizul obișnuit este preocupat de trupul său, de funcționarea, performanțele, aparența și supraviețuirea acestuia. Mentea unei persoane obișnuite este asaltată de griji, de teama de a se îmbolnăvi, teama de suferință, maladie și moarte, atât de ce muntea este pregătită să apere trupul printr-o diversitate de strategii. Aceasta duce la atenția excesivă pe care o acordăm dietei, masei corporale, exercițiilor fizice și sănătății mediului ambiant. Trăind într-o asemenea tensiune interioară, până la sfârșitul zilei o persoană obișnuită se simte adesea precum o victimă secătuită gonită epuizată.

Conștiința de sine este o conștiință a preocupărilor noastre constante față de trup. Prezența trupului este predominantă în câmpul conștiinței și se creează o fixație mentală cu privire la ceea ce face acesta, la locul în care se află și la mișcările pe care le face, la supraviețuirea sa, la atitudinea și aprobarea altor persoane față de trupul nostru la aparența și comportamentul acestuia.

La baza acestor preocupări stă echivalarea inconști-

entă: „Eu sunt un trup.” Aceasta reprezintă un nivel foarte limitat al conștiinței. De fapt, în lumea splendoasă aceasta se numește „a fi inconștient”. Până vorba despre o falsă identificare dată de îngustarea accentuare a conștientizării, este ca și când am purta ochelari de cal. Ca și când ne-ar fi ieșit un coș în vârful nasului, noi ne-am gând. că întreaga lume se învârtete în jurul lui și ne-am petrece într-o stare obsedată fiind de acest coș.

Remarcați câtă energie se pierde prin constanta preocupare față de propriul trup. Mintea noastră a fost programată neîncetat cu o varietate nesfârșită de sisteme de convingeri despre trup: ce îi trebuie, ce ar fi mai bine pentru el și infinitele „săe” vulnerabilități. De aici rezultă preocuparea noastră constantă față de tot felul de măsuri preventive, inclusiv capriciul privind consumarea anumitor alimente considerate benefice pentru sănătate, consecvența parcursului a etichetelor în căutarea ingredientelor potențial periculoase, teama de a ne afla în apropierea unei persoane fumătoare, teama de praf, polen și de alte substanțe potențial contaminante ale mediului înconjurător. Apare preocuparea obsesivă de neutralizare a tuturor acestor „pericole” prin adoptarea a diverse contramăsuri.

Așa cum am văzut în discuția precedentă, aceste vulnerabilități nu sunt decât produse ale minții iar trupul va reacționa la ceea ce gândește mintea. Am demonstrat acest lucru la abordarea subiectului personalităților multiple când trupul oglindea instantaneu ceea ce gândea o anumită

personalitate la un moment dat.

Când începem să renunțăm la toate aceste temeri neutralizând sistemele de convingeri și reafirmand că adevăratul nostru Sine este Infinit, neputând face subiectul nici unor limitări, trecem la o stare superioară de sănătate, la o stare de bine și la un aport de energie vitală. Un mod util de formulare a acestei afirmații pentru uzul personal ar fi: „Sunt o Ființă Infinită și nu sunt afectată de”. Completăm apoi spațiul liber cu orice maladie sau substanță pe care mintea ne-a programat să le vedem ca pe un potențial „pericol” pentru ființa noastră.

Ca urmare a renunțării la o nesfârșită diversitate de temeri privind trupul nostru, la neînțelegeri și sisteme de convingeri, afecțiunile noastre fizice vor începe să se vindece de la sine. Ne vom simți mai înșufleți, și vom avea sentimentul unei libertăți personale mai mari în starea de completă încredințare, trupul abia dacă mai este perceput. Este prezent în conștiință numai periferic și încetează să ne mai preocupe. Funcționează fără efort, lin și necesită foarte puțină atenție din partea noastră.

O persoană care amintază procesul de renunțare poate să mănânce orice și să meargă oriunde, fără să se mai teamă de agenți contaminanți, substanțe poluante, curenți de aer condiționat, frecvențe electromagnetice, mochete, fum, praf, otrăvire de animale, oțetar otrăvitor, polen sau coloranți chimici. Percepția asupra propriului corp se modifică iar acesta apar mai degrabă ca un câțel sau un animaluț de

companie. Percepția se schimbă de la „Eu sunt trupul” la „Eu am un trup”.

Treptat, devine evident că trupul nu se experimentează pe sine în niciun fel. Dimpotrivă, mintea este cea care trăiește experiența existenței trupului. În lipsa minții, trupul nu poate fi perceput în niciun fel. Mana nu și poate percepe „mănuțata”. Numai mintea o poate percepe. Acest fenomen constituie însăși baza anesteziei. Când mintea este adormită, corpul nu înregistrează nicio senzație. Încet încet ne dăm seama că, de fapt, nicio senzație nu este a corpului, singură mintea este capabilă să îndeplinească această funcție.

Este o schimbare foarte importantă pentru conștiință, întrucât de acum înainte nu vom mai fi preocupați de corp și de nevoia de a-l apăra. Centrul atenției se va muta spre minte, care detine mai multă putere. Când ne schimbăm gândurile, sentimentele și percepțiile începem să remarcăm că se schimbă și trupul. Ne dăm seama că nu reacționăm la indicațiile trupului ci la atitudini interioare, la starea energetică și la nivelul nostru de conștientizare. Într-o bună zi realizăm că toți oamenii și tot ce există reacționează la nivelul nostru de conștiință, la intențiile noastre și la sentimentul interior pe care-l avem față de ceilalți și de tot ce există în această lume. Receptăm magnetismul oamenilor sfinți precum Măca Tereza, Dalai Lama și Mahatma Gandhi. Observăm că aceștia sunt iubiți nu datorită aspectului lor fizic, ci a iubirii interioare pe care o răspundesc și a păcii

sufletească pe care o emană. Mutarea accentului de la nivelul fizic la nivelul conștiinței începe să și facă repede simțite rezultatele.

Renunțarea constantă la sentimentele și atitudinile negative înscamă că ne eliberăm constant și de sentimentul de vinovăție care li se asociază. O conștiință eliberată de sub apăsarea vinovăției nu mai tinde să atragă afecțiuni fizice. Ascunsă în inconștient, vinovăția atrage pedepsirea și îmbolnăvirea, cu durerea și suferința care le însoțesc, acestea fiind metodele de autopedepsire ale minții neliniștite și întâlnite. Autopedepsirea se poate manifesta sub forma accidentelor, răcelilor, gripelor, artritelor sau oricărei alte boli din panoplia bogată inventată de minte. Aceste boli au forma epidemiei din cauza televizării și a viciilor din mass-media. Când o personalitate cunoscută face publică afecțiunea gravă de care suferă, crește brusc incidența afecțiunii respective în rândurile populației. Inconștientul acaparează repede o maladie și o folosește pentru a și regăsi contururile. Prin renunțarea consecventă la vinovăția interioară, există din ce în ce mai puține contururi de griji. De aceea o persoană care s-a eliberat de negativitate și vinovăție începe să fie ferită de boli și suferință.

Vindecarea poate fi spectaculoasă. Așa a fost întâmplarea, de exemplu, cu doamna Lina, reviste care era într-o stare critică în urma stadiului avansat al sclerozei multiple de care suferea. Specialiștii în medicină făcuseră tot ce depuseseră de rău și renunțaseră la cazul ei, considerând că era un caz în

stadiul terminal, lipsit de orice speranță. În acel moment, femeia a descoperit tehnica de eliberare de vinovăție descrisă în capitolul „Culegere de exerciții pentru studenți” din cartea *Un curs în miracole*². Studiind și practicând cele descrise în curs, respectiv însușirea unei scurte lecții pe zi timp de 365 de zile, apelând la mecanismul iertării, a început să facă să dispară vinovăția și resentimentele pe care le simțea. Iertând în permanență și eliminând sentimentele negative, făcând astfel să dispară și vinovăția interioară pe care o resimțea, scleroza multiplă de care suferea a intrat în remisiune. În clipa în care scriu aceste rânduri femeia este vindecată de câțiva ani, are o sănătate înfloritoare și duce o viață fericită.

De aici desprindem ideea că starea de sănătate și starea generală de bine sunt, de regulă, consecința automată a renunțării la vinovăție și la alte sentimente și gânduri negative, precum și a renunțării la rezistența pe care o opunem stărilor pozitive de sănătate și de bine. Prin mecanismul renunțării întregul spectru de afecțiuni poate lua un curs diferit, urmând calea însănătoșirii.

Așa cum am mai spus, pot exista și situații mai neobișnuite în care - din cauze necunoscute cum ar fi predispoziție karmică - boala sau înfrimătatea să-și continue cursul. Continuă renunțare produce vindecare la nivelul finței interioare astfel încât chiar dacă trupul pare a fi supus amitărilor iar cei din jur ar putea considera „tragic”

² Autoarea cărții este Helen Schuman. Traducere agănută la Editura Adevăr Divin în 2008 (n. n.).

acest lucru, persoana în cauză se simte ușurată și răspândește în jur o stare de bine interioară care îi inspiră și pe alții. Aplicând renunțarea la un nivel foarte profund, aceste persoane s-au eliberat de autocompătunere, vinovăție și de rezistența opusă împrejurărilor vieții. Au transcens ceea ce boala care-i afectează constituie un obstacol în fața fericirii personale și au privit-o ca pe o modalitate de a aduce binefaceri în viața alor oameni. Găsim chiar în trecutul recent exemple de persoane publice care au ilustrat acest fenomen, printre acestea se numără răposatul Papă Ioan Paul al II-lea, care a abordat boala Parkinson de care suferea în permanență ca pe o oportunitate spirituală de a se identifica cu și chiar de a pretua asupra sa suferința celorlalți.

Închiderea

Acesta este un subiect important nu numai pentru că are o influență atât de nemijlocită asupra vieții noastre, ci și pentru că desvăluie atât de repede și de ușor sentimentele, gândurile și atitudinile pe care le avem în privința banilor. Măcar, care adăpostește sisteme de convingeri limitatoare și gânduri și sentimente negative, consideră că banii sunt o „problemă” o sursă neîncetată de îngrijorare și anxietate, de deznădăjduire și disperare sau, dimpotrivă, de vanitate, mândrie, aroganță, intoleranță față de alți oameni, gelozie și invidie. În situația cea mai nefericită, rezultatul final al acestei negativități îl constituie sentimentul de jenă financiară din lipsă a banilor și de privare de acestia în

aceste împrejurări sentimentul că „nu pot” cauzat de teamă și de limitare este adesea înăbușat prin simpla evitare a subiectului banilor și resemnarea cu un statut financiar inferior, considerat „inevitabil”

Mintea inconștientă face să se manifeste ceea ce consideră ea că merităm să primim. Dacă, prin prisma vinovăției acumulate, ne considerăm măruți, mărginiți și calici atunci mintea inconștientă va face să se manifeste exact aceste condiții economice în viața noastră. Atitudinea noastră față de bani poate fi elucidată dacă examinăm cum se manifestă ea. Putem constata, de exemplu, în ce măsură banii înscamnă pentru noi siguranță, putere, magnetism, atracție sexuală, învingerea concurenței, apreciere de sine și valoarea pe care considerăm că o avem pentru ceilalți și pentru lume în ansamblu.

Se dovedește a fi deosebit de util să ne așezăm, să luăm un creion și o hârtie și la rubrica „Bani” să începem să descriem adevărata semnificație pe care o au aceștia pentru noi în diferitele domenii ale vieții. Să scriem apoi sentimentele asociate fiecăruia dintre aceste domenii, după care să procedem la a renunța la fiecare sentiment și atitudine negativă care au legătură cu banii. Pe măsură ce facem acest lucru, vom fi surprinși să constatăm că banii în sine nu constituie problema principală. Mai importante decât banii sunt satisfacțiile la care aspirăm ce urmare a utilizării banilor.

Să spunem că în spatele dorinței de a avea bani descoperim că se ascunde dorința de a fi respectați și apreciați. Odată cu această descoperire ne dăm seama că nu banii înșiși ne interesează în ultimă instanță, ci mai degrabă respectul de sine și sentimentul valorii interioare. Realizăm că banii constituie numai un instrument pentru a dobândi altceva și că în realitate noi nu ne dorim bani, ci respectul de sine și considerația pe care sperăm că aceștia ni le vor aduce. Ne vom da seama că realizările despre care credeam că vor fi facilitate de banii pe care îi deținem pot fi obținute și alt mod nemulțumitor, nu neapărat prin intermediul lor. Cu cât este mai mare stima noastră de sine, cu atât vom simți mai puțin nevoia obținerii aprobării celorlalți. Datorită acestor descoperiri, banii vor lua o semnificație diferită în toate sferturile vieții noastre. Ei vor deveni subordonați unor scopuri superioare mai degrabă decât vor reprezenta un scop în sine.

Fără să știm ce înscamnă banii pentru noi sub aspect emoțional ne aflăm sub influența acestora. Suntem conduși de convinșerile noastre inconștiente despre bani și de toate programele care se asociază acestor convinșeri. Suntem ca milionarul care continuă să strângă milion după milion pentru că nu i se pare nicodată că are suficienți bani. De ce se întâmplă astfel? Pentru că acest om nu s-a oprit nicodată să se gândească ce înscamnă cu adevărat banii pentru el. Încă alergăm în mod obsesiv după bani sau după alte

simptom ale bogăției, aceasta se întâmplă pentru că stima noastră de sine este atât de redusă încât avem nevoie de o sumă imensă de bani pentru a compensa această lipsă. Nesiguranța noastră interioară este atât de extinsă, încât nicio sumă de bani nu o poate acoperi. Se poate spune că cu cât ne simțim mai mărunți în sinea noastră, cu atât simțim nevoia să acumulăm mai mulți bani, mai multă putere și mai multă capacitate de seducție pentru a încerca să compensăm această micune interioară.

Când ne aflăm în starea de renunțare suntem eliberați de pacine, nesiguranță și stimă de sine scăzută. Banii devin atunci o simplă unealtă, necesară pentru realizarea obiectivelor noastre în această lume. Știind că va exista întotdeauna suficientă abundență, căpătăm o anumită siguranță interioară. Vom dobândi întotdeauna ceea ce ne este necesar atunci când ne este necesar, pentru că avem sentimentul interior de finalizare, realizare și satisfacție. Banii devin, atunci, mai mult un izvor de mulțumire decât o sursă de neîncredere.

La un anumit nivel, banii ne vor deveni chiar indiferenți. Când vom avea nevoie de bani pentru realizarea unui proiect acesta va apărea în mod miraculos, parcă de nișă. Suntem relaxați în privința lor pentru că acum suntem conectați la sursa puterii noastre personale. Când preluăm din nou puterea pe care am cedat-o banilor și ne dăm seama că această putere de fapt ne aparține, banii vor înceta să ne mai preocupe și nu vom mai simți impulsul să-i

acumulăm în cantități foarte mari. Odată ce am descoperit formula de a avea bani în funcție de necesitate, nu mai este nevoie să căutăm un sac cu bani pe laturi, însoțit de grije și neliniștile care decurg din aceasta.

Problema acumulării excesive de bani o constituie, frește, teama permanentă de a-și pierde. Este tragic-comic să vezi cum o persoană care deține o avere de 50 de milioane de dolari se așază pe punctul de a face o cadere nervoasă pentru că, din cauza unei neglijențe în afaceri, a pierdut 10 milioane de dolari. Omul chiar a intrat în panică. Sub aspect emoțional, era de a dreptul speriat să-și lăseze cei 40 de milioane de dolari rămași. Nu-i vor ajunge ca să supraviețuiască în continuare. Cel care se simte sărac în interior, este practic împins să acumuleze neîncetat bunuri materiale. Sentimentul de sărăcie interioară este însoțit de egoism și de dorințele sale, vanitatea și mândria nejustificată.

Se întâmplă adesea ca persoanele care utilizează tehnica renunțării să se îmbogățească brusc. Actorii dintr-un anumit gen ajung să joace în roluri principale la Hollywood. Un dramaturg care trăiește la limita sărăciei devine producătorul unui spectacol de senzație pe Broadway. În mod paradoxal, unii oameni au devenit atât de nonșalanți în privința banilor încât au ales să renunțe la o mare parte din ei și să trăiască o viață mult mai simplă. Pur și simplu nu mai sunt interesați de bani, au ajuns să dețină ei înșiși întreaga avere a acestora. Mulțumirea interioară pe care o trăiseră să o obțină prin intermediul banilor este acum

obținută în mod nemijlocit, astfel încât fericirea acestor persoane este independentă de bogăția exterioară. În această stare de libertate interioară individul este independent de lumea exterioară și nu se mai află sub influența acesteia. Acest lucru se întâmplă când cineva transcende ceva ce a reușit să stăpânească.

Fericirea

În secțiunile despre starea de sănătate și bunăstare am abordat deja câteva aspecte importante despre fericire în general. În cele ce urmează ne vom concentra mai mult asupra vieții noastre interioare emoționale pentru că, de fapt, aici trăim noi cu adevărat. Ne dorim o bună stare de sănătate și bogăție materială deoarece presupunem și într-o oarecare măsură avem dreptate că acestea ne fac fericiți. Fericirea poate fi însă trăită și nemijlocit, iar la acest nivel este relativ independentă de sănătate sau bogăție.

Haideți să aruncăm o privire obiectivă asupra opiniei generale despre fericire. Pentru început, să observăm că fericirea este extrem de vulnerabilă. O remarcă întâmplătoare, un comentariu critic o sprâncenă ridicată sau o mașină care ne ține calea în trafic sunt suficiente pentru a spulbera într-o clipă fericirea unei persoane obișnuite. Amenințarea pierderii locului de muncă, lipsa de încredere în cadrul unei relații, remarcă pesimistă a unui medic sau un șofer de taxi impertinent sunt suficiente pentru a strica ziua celor mai mulți dintre noi. De ce este

fericirea noastră atât de fragilă încât aceste întâmplări cotidiene ne pot „ruina” întreaga zi?

În secțiunea despre anatomia emoțiilor am investigat deja motivele pentru care se întâmplă acest lucru. Ca urmare a sentimentelor, gândurilor și atitudinilor noastre negative la care se adaugă judecata moralizatoare și critica constantă al altor persoane la adresa noastră, ne simțim adesea separați de ceilalți. Din cauza acestui sentiment de singurătate și separare interioară relațiile noastre sau forma atașamentelor, cu teama, mânia și gelozia care se trezesc la orice amenințare pe care o percepem la adresa acestor atașamente. Negativitatea interioară se manifestă prin convingeri larg răspândite de genul „Singur e naș, singur mor”. În realitate, nimic nu este mai departe de adevăr. Așa cum se arată în cărțile mai recente și cum o demonstrează experiențele din apropierea morții, ne simțim adesea singuri în timpul vieții însă în momentul morții avem un sentiment desăvârșit de unitate și de uniune (Eadie 1992, Neal, 2001).

Din cauza atașamentelor, a dependențelor și a meschinăriei noastre interioare ne putem simți neajutorați și limitați. Intoleranța plină de vinovăție pe care o simțim față de gândurile și sentimentele din lumea noastră interioară este proiectată în exterior, făcând ca lumea să pară un loc înfricoșător. Din cauză că mintea reține aceste temeri, în viața noastră sunt arăse și se manifestă efectiv evenimente și experiențe care ne înspăimântă. Frica degenerază în

mânie cronică, aceasta ne face agresivi și ne predispune la haos emoțional. Apar durerea și suferința însoțite periodic de disperare și predispoziție la tulburări emoționale. Muntea ego-ului, care îi vede pe ceilalți ca entități separate, este invidioasă pe oricine pare mai fericit, are mai mult succes în viață, are o relație sentimentală mai bună, are un trup mai frumos sau relații mai sus-puse. În scurt timp, din cauza lipsei de claritate în privința lucrurilor de viață, se instalează o confuzie ce duce la autocompătimire, invidie și resentimente ulterioare. Autoînvinovățirea se proiectează la nesfârșit asupra lumii, luând forma judecării oricui de către alte persoane, ceea ce accentuează și mai mult vinovăția și sentimentul de neîncredere.

Pentru una dintre noi singura evadare posibilă este prin infatuare, intoleranță, bogăție, aroganță și mânie care ia forma cruzimii, autoritarismului, brutalității și insensibilității față de sentimentele celorlalți. Adesea insensibilitatea își găsește scuze precum „Sunt o persoană directă care spune ce gândește” sau „Sunt genul sincer, și întotdeauna la ce să te aștepți din partea mea.” Aceste remarci sunt un paravan pentru insensibilitate, care ar putea fi mai bine descrisă ca stângăcie. Lipsa stimei de sine se exprimă prin criticarea propriei persoane și a celorlalți, constanta competiție și comparare cu ceilalți, analizare disprețuitoare, intelectualizare, îndoieli și fantezii de răzbunare. Când toate aceste strategii eșuează, revin apatia și sentimentele de neajutorare și de victimizare. În această

stare fiind, ne înstrăinăm treptat de ceilalți pentru că avem atât de multe lucruri din noi de ascuns. Comportamentul nostru duce la izolarea de ceilalți și la dezechilibru, ca urmare a acordării unei atenții prea mari domeniilor din viața noastră care încă par să funcționeze.

Din cauza acestui haos interior, individul obișnuit este obligat să rămână permanent inconștient. Sunt interesat de urmăriți modalitățile inventate de minte pentru îndepunerea acestui desiderat. Vedem cum o persoană se rezește dimineața și aprinde imediat radioul sau televizorul pentru a-și devia gândurile de la sine și de la pălăvrăgeala neîncreștată a minții. În pofida distragerii suplimentare, gândurile și sentimentele au tendința să se manifeste până ce mintea devine preocupată de proiectele din ziua respectivă, de activitatea de la serviciu și de diverse posibilități de realizare profesională sau de divertisment. Preocuparea începe cu trupul: spălatul pe dinți, dușul de dimineață, parfumarea, pudrarea, dezodorizarea și alegerea atenției a plutei din ziua respectivă. Alegerea hainelor muntește de înțregul program al zilei, de toate activitățile care au fost aglomerate în acea singură zi: nesfârșite întâlniri de lucru, telefoane de dat, sarcini de îndeplinit, obligații familiale, responsabilități casnice, email-uri. În drum spre serviciu sau în timpul activităților zilnice purtăm discuții cu diverse persoane, ascultăm radioul în timp ce conducem mașina, dăm telefoane, trimitem SMS-uri sau cum în metrou. De dimineață. Odată ajuns la destinație, devenim

preocupați de evenimente exterioare: activitatea în sine, afaceri, chibrituri, aranjamente, griji, manipulari, neatenția, alergare după putere, încercarea de a da „lovitura” și mereu prezenta preocupare în privința supraviețuirii. Toate acestea au la bază dorința de a descoperi undeva un înțeles, de a ne simți în siguranță, de a ne spori stăruia de sine și de a ne demonstra valoarea personală prin orice mijloc.

Nu realizăm înțelegerea luptei noastre până ce un eveniment exterior nu ne obligă să o întrerupem. În acel moment ne confruntăm cu un vid interior. Acesta impune consumul neîntrerupt de romane, reviste, programe de televiziune și website-uri. Mai putem încerca evitarea confruntării cu vidul interior și prin constanta frecvență a petrecerilor, evadarea prin intermediul drogurilor, amortirea conștiinței cu băuturi alcoolice, vizionarea de filme sau căutând alte activități distractive. Avem tendința de a face aproape orice pentru a evita să simțim sentimentul de vid interior.

Nu este nimic în neregulă cu toate aceste activități în sine. Noi nu dorim să amestecăm decât nivelul de conștiință, starea de constrângere și modul în care aceste activități sunt percepute, căutate și experimentate. În starea de libertate interioară, aceleași evenimente și experiențe au o semnificație cu totul diferită.

Aceleași activități pot izvorî dintr-un sentiment de furtivitate interioară, valoare de sine și completitudine. Aceleași furturi pot fi altfel prin realizarea propriei desăvârșiri

interioare, mai degrabă decât prin intrarea în competiție cu alte persoane. Relațiile cu ceilalți încep să se bazeze pe împănășire și abire în loc de gelozie, spirit de competiție, încercări de a da „lovitura” sau călătoria aprobării celorlalți. **„Când ne eliberăm de tendințele negative, ne bucurăm de relații armonioase pentru că iubim oamenii dar nu suntem atașați de ei. Îl iăsăm pe celălalt partener să fie liber, în loc să îl supunem geloziei și amenințărilor noastre. La rândul nostru, nu mai suferim victurile manipularilor altor persoane pentru că am ajuns deja la realizarea interioară.**

Pe măsură ce ne eliberăm de gândurile, sentimentale și atitudinile negative, prelucram puterea pe care o ncredințaserăm lumii. O parte din atracția exercităată de lume asupra noastră se datorează fascinației pe care am proiectat-o noi înșine asupra ei. În minte se nasc întrebări care ne fac să reflectăm. „Oare chiar doresc să am toți acei bani sau de vină este atracția pe care o sunt față de ei? Ce sper să obțin din titlatura pe care mi-o conferă profesia sau un desemnarea ca „Dr.” „D.” „Pf.”? Să fie responsabilitatea și activitățile specifice acestor titluri care și motivează asocierea lor?” **Oare chiar iubesc o persoană anume sau m-am îndrăgostit de aura pe care am proiectat-o asupra ei?”**

Cu cât recurgem mai frecvent la mecanismul de renunțări cu atât știrbim mai mult seducția pe care lumea o exercită asupra noastră. Cu cât lumea ne face nează mai puțin, cu atât ne distoază mai puțin de să facem. Nu ne mai aflăm sub presiunea lumii dar nu mai putem fi manipulați

de ea. Încetăm să fim vulnerabili în fața programatorilor profesioniști din mass-media și de pe scenele social politice. Nu mai simțim nevoia interioară de a obține aprobarea celorlalți.

Începem să iubim oamenii pentru ceea ce sunt și nu pentru ceea ce pot aceștia face pentru noi. Nu mai simțim nevoia să-i exploatăm pe ceilalți sau să încercăm să-i învingem. Pe măsură ce nivelul de vinovăție se reduce, stima noastră de sine se dezvoltă. Reacțiile se bazează acum pe integritate și nu mai facem subiectul șantajului emoțional. Pe cale de consecință, nu mai încercăm nici noi să șantajăm pe ceilalți folosind presiunea emoțională. Pentru că acum relațiile se bazează pe onestitate, existând și funcționând la un nivel superior, nu ne mai temem de alienare sau singurătate. Persoana care a renunțat/s-a încredințat nu mai are nevoie de ceilalți pentru propria împlinire personală: alege compania altora din iubire și din plăcerea de a se afla în prezența acestor persoane. Compasiunea față de ceilalți și pentru tot ce este omenească în ei ne transformă întreaga viață și ansamblul relațiilor.

Starea de libertate interioară

Cum ni se transformă viața atunci când suntem angajați într-un proces constant de renunțare? Ce devine posibil?

În starea de renunțare nu mai depindem de lumea exterioară ca sursă de satisfacție, pentru că am descoperit

sursa fericirii în noi înșine. Fericirea este împărtășită cu ceilalți, astfel, încât în relațiile sentimentale persoana afiată în starea de renunțare constituie un sprijin, manifestă compasiune, este încurajatoare, răbdătoare și tolerantă. Apreciază meritele și valorile celorlalți, manifestând considerație față de sentimentele lor. Se scutură la lupte pentru putere la nevoia de a avea „dreptate” și la impunerea propriului punct de vedere. Se instalează automat o atitudine nemoralizatoare, iar ceilalți sunt ajutați să se dezvolte, să învețe, să experimenteze și să-și dezvolte potențialul. Ceilalți sunt acceptați cu naturalețe și bunăvoință. Ne simțim relaxați, dinamici și plini de energie. Evenimentele de viață ne succed în mod automat și fără niciun efort. Nu mai răspundem solicitărilor altora din spirit de sacrificiu și nu mai „renunțăm” la ceva în favoarea altor persoane, ne punem în schimb, cu toată iubirea, în serviciul celorlalți și al întregii lumi. Evenimentele de viață sunt privite mai degrabă ca oportunități decât ca provocări. Ca persoanele, suntem blanzi și deschiși, dornici să renunțăm și să ne încredințăm în permanență la iubirea adevărată și la valoarea procesului interior de nemțată revelare.

Pe măsură ce procesul își ardează cursul, simțim că în noi se petrece o transformare interioară. Aceasta ne face să simțim consecvent un sentiment de recunoștință, satisfacție și certitudine în privința tuturor noastre. Trăim mai mult în prezent, fără să ne preocupe trecutul sau viitorul. Alegem să ne expunem cu încredere evenimentelor

de viață pentru că am preluat din nou puterea pe care o încredințaseram lumii. Sentimentul de putere și invulnerabilitate ne face să simțim o serenitate interioară.

La început, trăim identificarea „Eu sunt trupul.” Pe măsura continuării procesului de renunțare devine cât se poate de evident că „Eu nu sunt trupul, sunt mintea care experimentează existența unui trup.” Renunțând la tot mai multe sentimente și sisteme de convingeri, realizăm la un moment dat că „Eu nu sunt nici mintea, ci ceea ce constată și experimentează mintea, emoțiile și trupul.”

Prin contemplare interioară ne dăm seama că ceva din noi rămâne constant și neschimbat indiferent de ce se petrece în lumea exterioară sau cu trupul nostru, cu emoțiile sau mintea. Această conștientizare aduce cu sine o stare de depășire, libertate. Ne descoperim Sinele interior. Starea tăcută de Conștientizare care stă la bază oricărui gest, oricărui activități, sunet, sentiment sau gând se revelează a fi dimensiunea eternă a păcii. Când ne identificăm cu această Conștientizare, încetăm să ne mai aflăm sub influența umbră, a trupului sau a minții și intrăm într-o stare de liniște interioară, calm și pace profundă. Ne dăm seama că este ceea ce căutam dintotdeauna fără să știm, pentru că ne rătăciserăm într-un labirint. Ne identificaserăm din greșeală cu fenomenele exterioare din viața noastră agitată cu trupul și trăirile sale, cu obligațiile noastre, cu serviciul, cu titlurile deținute, cu activitățile, problemele și sentimentele noastre. Acum, însă, ne dăm seama că suntem spațiul fără de

sfârșit în care se întâmplă toate fenomenele. Nu suntem „imaginile palpătoare care-și joacă rolul pe un ecran de cinema, ei ecranul însuși - martorul care nu analizează ci doar observă desfășurarea filmului vieții, cel fără de început și fără de sfârșit, cu potențialul său infinit. Aceste realizări treptate ale adevăratei noastre naturi pregătesc terenul pentru Realizarea Absolută a identității. Conștinței prin însăși Divinitatea,

CAPITOLUL 18

RELAȚIILE

Datorită faptului că sunt intim conectate cu nevoile noastre primare - iubirea și securitatea - relațiile pot aduce cu repeziciune în lumină cele mai profunde sentimente ale noastre. Din acest motiv sunt extrem de prețioase, indiferent dacă o relație este clasificată drept bună sau rea. În timpul procesului de emancipare emoțională, orice este la fel de prețios. Este necesar să ne reamintim nouă înșine că sentimentele sunt programe prin urmare sunt răspunsuri învățate care, desigur, servesc un scop. Scopul este în directă legătură cu obținerea unui efect în ceea ce simte altă persoană și, în felul acesta, de a influența sentimentele acestuia față de noi, cu alte cuvinte de a ne duce la îndeplinire propriile scopuri.

Vom urmări reacțiile emoționale comune și vom examina care este realul lor scop. Reacțiile emoționale nu au nicio de-a face cu iubirea, deoarece iubirea este o stare a minții cu un alt. Iubirea nu este doar o emoție care vine și pleacă. Ceea ce deseori trece ca fiind iubire în înțelegerea obișnuită umană, este, de fapt, atașament, dependență și posesivitate.

Sentimentele negative

După cum vom vedea, toate emoțiile pe care le simțim față de alte persoane implică convingerea fundamentală că suntem incompleți fără de altul, alta și, în consecință, ceilalți sunt priviți și utilizați ca unelte care pot sprijini procesul împlinirii noastre. Cu toate că s-ar putea să nu fim capabili să influențăm cealaltă persoană în felul în care ne am dori, folosirea altei persoane se petrece chiar și la nivelul fanteziei și al așteptărilor. Descoperim, de asemenea, că foarte mult din ceea ce experimentăm într-o relație se întâmplă doar în imaginația noastră. Să începem cu cele mai negative emoții și vom descoperi care este sensul esențial și care ar fi răspunsul posibil al celeilalte persoane.

Mânia

Vom începe cu sentimentele cele mai negative: ura, răutatea, mânia, furia, răzbunarea și violența. Este evident că la baza acestor sentimente se ascund lucrurile pe care ni le imaginăm, fantezia de a elimina, de a izgoni, de a omorî, distruge, răni, speria și intimidă. Cel mai probabil, răspunsul celuilalt va fi evitarea, ne va evita, ne va ține la fel, va încerca să contra-atace. Forme mai ușoare ale mâniei sunt criticismul, ciuda, supărarea, febrerea interioară și alte judecăți critice negative despre alții. Scopul, din punct de vedere emoțional, este pedepsirea autorului, să-i facem să le pară rău să încercăm să-i forțăm să-și schimbe sentimentele

și comportamentul. Să-i facem să sufere, să ne războim pe ei să fim chiți, să-i facem mai mici și să-i devalorizăm.

Pentru a ne descurca în această zonă trebuie să înțelegem că aproape fiecare om are aceste fantezii. Să ne jucăm de-a struțul crezând că ei sunt răi sau că noi suntem vinovații, nu va rezolva problema, nu i va absolve pe ei. Trebuie să ajungem la nivelul curajului și să ne uităm la cele mai urâte sentimente ale noastre admitând că ele sunt parte a condiției ființei umane. Să ne amintim că noi suntem responsabili de ceea ce facem cu ele. Este evident că aceste sentimente negative au foarte mare importanță din punct de vedere emoțional asupra sinelui nostru. Doar acest motiv și este suficient pentru a justifica acțiunea de a le descoperi și de a renunța la ele.

Privind-ne sentimentele de la nivelul relațiilor interpersonale, descoperim o altă lege a conștiinței. *Sentimentele și gândurile noastre au un efect asupra altei persoane și ne afectează relația indiferent dacă aceste gânduri sau sentimente sunt verbalizate, sunt exprimate sau nu.* În acest stadiu nu vom discuta despre mecanica acestor legi, despre cum se petrece acest lucru, dar este un lucru deja comun în multe cercetări ale fizicii avansate și întâlnit în mecanica cuantică, de exemplu, în special în zona particulelor subatomice de înaltă energie și în relația lor cu gândurile și cu formele gând.

Putem intra adevărul acestei legi a conștiinței din propria noastră experiență. De obicei știm, de exemplu, atunci când cineva este furios pe noi chiar și dacă nu spune

nimic despre asta. Simțim sentimentul de mânie reprimată al acelei persoane și am putea întreba-o: "Ești în regulă? S-a întâmplat ceva?" Chiar și când ne răspunde "Oh, nu nimic!" noi tot știm, suntem conștienți de energia acelei mâni sau a suferinței sale.

Este oarecum înspăimântător să descoperim adevărul despre această interfață la nivelul energiei, dar odată îl poți descoperi printr-o cercetare interioară. La nivel global, atitudinile pe care le avem față de o persoană influențează sentimentele celeilalte persoane și atitudinile sale față de noi indiferent dacă ne exprimăm sau nu aceste sentimente. Femeile sunt mult mai intuitive decât bărbații. Ele sunt în general mult mai conștiente de gândurile și sentimentele lor sunt cunoscute altora. Adevărații parapsihologi sunt, bineînțeles, persoane care sunt experte în intuiție.

Când descoperim prima dată adevărul, s-ar putea să trecem printr-o perioadă de ușoară paranoie. Cei mai mulți cred că gândurile și sentimentele noastre sunt chestiuni private și nu e treaba nimănui să le știe, că mințile noastre sunt separate și că emoțiile se petrec doar în interiorul granițelor corpului. Pe măsură ce începem să cercetăm această zonă descoperim că, deseori, setul de sentimente pe care le avem față de o persoană este oglindit către noi de atitudinea ei, și că, atunci când ne schimbăm noi atitudinea interioară față de acea persoană, și atitudinea ei se schimbă brusc. Îl influențăm în mod inconștient pe altu tot timpul datorită sentimentelor pe care le nutrim pentru el. Pe măsură ce devenim mai intuitivi, vom scădea de naivitatea noastră interioară. Și, dacă cercetăm în continuare în lumea

parapsihologiei, vom descoperi că gândurile și sentimentele pot fi citite de experți parapsihologi aflați chiar și la celălalt capăt al lumii.

Singurul mod de a trece peste această paranoie de la început este să ne curățăm pe noi înșine. Descoperind ce trebuie să fie curățat, este ușor și simplu. Uitați-vă la ceea ce n-ați dori să știți altu despre voi și începeți să remanțați exact a aceste lucruri!

Prin observație devine foarte clar că aceste sentimente intense negative reverberază și au un efect de bumerang, întorcându-se la noi afectându-ne profund relațiile. Cea alta persoană nu face decât să oglindească ceea ce proiectăm noi asupra ei. Oamenii care poartă ură descoperă că trăiesc într-o lume plină de ură și că sunt urâți de o mulțime de oameni. Ceea ce nu reușesc să vadă este că întreaga situație este autocreată. Trăim cu speranța secretă că nu se vor vedea sentimentele noastre de mânie față de alți, că îi vom pedepsi și îi vom face să sufere. De fapt, nu facem altceva decât să ne oferim o justificare pentru a ne urî și să ne facem. Trebuie să trăim cu frica de răzbunarea lor și cu vinovăția noastră inconștientă care, deseori, se manifestă prin boli fizice. Vom descoperi că toată mânia noastră și sentimentele noastre se datorează percepției noastre, dinău modului în care vedem fiecare situație. Când sentimentele din interior sunt eliberate, se schimbă și modu în care privim situațiile și, deseori, suntem surprinși de modu abrupt în care apar sentimentele de tertare dintr-o dată și de felu cum se transformă relația, chiar dacă la nivel

exterior n-am făcut sau n-am rostit niciun cuvânt pentru a exprima această schimbare.

Aceasta se întâmplă cu o frecvență foarte mare atunci când intenția noastră este de a ne depăși resentimentele. Un curs în miracole se bazează pe exact acest proces al schimbării felului în care privim o situație prin bunăvoința de a o vedea diferit și de a fi iertători. Asta este ceea ce a vrut să spună Iisus Hristos atunci când a vorbit despre miraculoasa putere a iertării.

Unul de interesant este faptul că există o bază științifică de cercetare și observații făcute de Iisus: să ne bucurăm și să ne iubim dușmanii. La nivel energetic sentimentele joase au o frecvență joasă și o putere scăzută. Când ne aflăm într-o stare cu o energie joasă cum ar fi mânia, ura, violența, vinovăția, gelozia sau orice alte sentimente negative, suntem vulnerabili fizic față de cealaltă persoană. În schimb, iertarea, recunoștința și bucuria plină de iubire au o vibrație mult mai înaltă și o putere mult mai mare. Când facem schimbarea de la un nivel jos la unul mai înalt al energiei, creștem un scut protectiv la nivel energetic și nu mai putem fi fizic vulnerabili la cealaltă persoană. Când suntem într-o stare de mândrie, de exemplu, suntem vulnerabili la golirea de energie pe care o produce contra-mânia adusă de cealaltă persoană. Paradoxal, dacă dorim cu adevărat să influențăm alte persoane, atunci trebuie să le iubim. Atunci, mânia lor față de noi se va întoarce ca un bumerang înapoi la ele și nu va avea efect asupra noastră. Aceasta este înțelepciunea lui Buddha conținută în următoarele

propoziții din Dhammapada: "Ura nu este învinsă prin ură. Ura este învinsă prin iubire. Aceasta este o lege eternă."

Vinovăția

Următoarea zonă "grea" a negativității este vinovăția. Aici, scopul ascuns este împacarea, domoarea unui, scăparea de pedeapsă prin autopedeapsă, obținerea iertării. Cea mai importantă dintre toate acestea este dorința de a obține pedeapsa de la o altă persoană, în combinație cu autopedeapsa. Aceasta nu este o dorință conștientă. Cu toate acestea, este chiar scopul inconștient al vinovăției. Cu puțină cercetare, se poate verifica cu ușurință. Cu prima ocazie când vă veți simți vinovați față de ceva anume în privința altei persoane, stabiliți-vă să urmăriți ce se va întâmpla la următoarea întâlnire. Apoi, inevitabil, persoana va aduce vorba despre exact acel lucru pe care îl avem noi în minte. De exemplu, dacă ne simțim vinovați că ne lăzilem la întâlnire, aceea vinovăție va declanșa un răspuns critic din partea celeilalte persoane. Prin menținerea vinovăției, noi ne aducem singuri criticele altora și dăm lor ocazia de a crede în noi înșine și respectul de sine înăuntru vor fi canalizate înapoi către noi prin intermediul altora în forma invalidării vieții noastre.

Dacă menținem în mintea noastră că suntem mici și fără valoare, obținem aceste feluri de răspunsuri de la alții, care căror remarcă tînd să indice că suntem mărunți și fără valoare. Dacă vom crede că valorăm cât coaja unei pâini, atunci exact asta vom primi. Asta vor să spună scrierile

prin "Săracul se face mai sărac și bogatul mai bogat." La orice nivel, nu doar financiar, sărăcia provine dintr-o sărăcie interioară. Dacă ne dorim ca alții să nu mai fie critici la adresa noastră și să ne atace, răspunsul este să începem să renunțăm la vinovățe și la toate celelalte sentimente care ne-au stârnit-o.

O cale foarte rapidă de a învăța și de a sprijini procesul de clarificare a emoțiilor în relațiile interpersonale este prezumția că cealaltă persoană este conștientă de sentimentele și gândurile noastre. Nu suntem departe de adevăr prin această presupunere deoarece intuitiv chiar este conștientă de gândurile și sentimentele noastre, chiar dacă nu în clipa respectivă. Persoana ne va răspunde ca și cum ar ști ce simțim. La nivel general, relația se va desfășura ca și cum *cealaltă persoană este conștientă de ceea ce simțim în interiorul nostru*. Dacă încă păstrați în minte fantazia că alți oameni nu știu ceea ce gândiți sau simțiți, încercați să observați ceea ce cântă observă foarte repede. Chiar credeți că psihicul unui câine este superior celui uman? Dacă un câine poate citi atât de repede atitudinea noastră interioară în totalitatea ei, putem fi siguri că și intuiția oamenilor din jurul nostru captează aceeași vibrație.

Apatia și suferința

Sentimentele specifice apatiei, suferinței, depreceii, tristeții, amărăciunii, autocompătinerii, lipsei de speranță și de ajutor provin dintr-un program intern al lui "Eu nu pot".

Scopul lor este să trezească compătimirea, să recâștige ceva ce s-a pierdut, să dobândească sprijin să i facă pe alții să se pară rău și să ceară ajutorul. Care este efectul pe care îl au aceste sentimente asupra altei persoane? Cu toate că au, deopotrivă, scopul să se manifeste o încercare de a ajuta, până la urmă această este înocuită de mânie și, în final, de evitare. De ce evitare? Datorită cererii unei energie pe care o lansăm către ceilalți. Aruncându-ne la ușa lor, atentăm la rezervorul lor de energie, avem tendința de a-i golii pe ei de energie. Rezultatul acestui lucru este ceea ce spune această maximă care pare dură, dar, din păcate, este deseori atât de adevărată: "Când râzi, lumea întreagă râde cu tine, dar când plângi, ești de unul singur."

Suferința constantă îi va îndepărta pe oameni. Ei vor începe să o respingă cu excepția situației în care ei înșiși se află într-o loc foarte înalt și sunt capabili de compasiune fără de vreun efort. Suferința cronică aduce cu sine îmbătrânirea prematură, oboseală și uzură și poate fi depășită doar atunci când avem curajul de a-i permite să iasă la suprafață în circumstanțe potrivite, iar atunci să avem bunăvoința de a ne încredința ei și apoi de a renunța la ea.

Frica

Stările de frică. Este că e vorba despre tensiune și anxietate, timiditate, prudentă, reținere sau neîncredere sau scopul de a evita dintr-o amenințare imaginară și de a pune o distanță psihologică între noi și situația sau persoana care ne trezește frica. În mod paradoxal, așa cum am remarcat și anterior, datorită faptului că frica este puternică, înăuși

procesul de menținere a ei în minte poate aduce în viața noastră exact ceea ce ne produce teama. Este că o autoprofeție. Energia fricii generează o concentrare intențională asupra tuturor lucrurilor negative care s-ar putea întâmpla și această concentrare poate să se unască și să determine apariția chiar a evenimentelor de care ne temem mai mult.

Frica în relații este, prin urmare, cea care cedează puterea noastră celorlalte persoane și o determină să facă exact acel lucru de care ne temem. O cale de a scăpa este să luăm în calcul cel mai rău scenariu posibil și să observăm sentimentele care se nasc apoi să le elaborăm. Ca orice altă emoție, frica se poate dezvalui prin elementele sale componente și astfel poate fi eliminată cu ușurință. Să luăm de exemplu situația în care se manifestă frica față de un atac criticist. Ne întrebăm, "Care este cel mai urât scenariu posibil?" Prin această întrebare constatăm că la baza fricii se află mândria. Când mândria este recunoscută și eliminată, frica se dizolvă automat. Dacă în viața noastră trăim frica și descoperim această frică, s-ar putea să descoperim și că în spatele ei se ascundea înca de a descoperi propria mândrie. Teamă rezidă în convingerea că cealaltă persoană se va răzbuna. Dacă eliminăm mândria, frica va dispărea automat.

O persoană nestigură se teme și este predispusă la gelozie, posesivitate și atașament în relațiile sale, atitudini care întotdeauna aduc frustrarea. Scopul acestor sentimente este să posedăm, să lege și să țină strâns cealaltă persoană pentru a dobândi securitatea personală prin prevenirea pierderii și caicodată, chiar să pedeghească cealaltă persoană pentru propria-i frică de pierdere. Aceste atitudini tind să

aducă în manifestare exact ceea ce face obiectul fricii, exact ceea ce gândim. Simțindu-se împresurată de energia posesivității și a dependenței noastre, cealaltă persoană are un impuls interior de a fugi pentru a se elibera de a se retrage și a se detașa, de a face exact ceea ce ne temem mai mult. Aceste atitudini conduc constant către dorința de a-i influența pe alții. La nivel intuitiv, oamenii captează la nivel intuitiv această dorință a noastră de a-i controla, răspunsul lor va fi să opună rezistență. Astfel, singura cale de a scăpa de opunerea rezistenței este, în primul rând, să renunțăm la a dori să-i influențăm. Asta înseamnă să renunțăm la fricile interioare pe măsură ce apar ele.

Mândria

De cele mai multe ori, societatea noastră găsește scuze pentru sentimentele de mândrie care au forma perfecționismului, a exactității, punctualității, labilității sau forma exprimată prin "o persoană potrivită s-o ai împrejur" a curățeniei, excesive, workaholicismului, dependenței de muncă, ori a ambiției excesive, succesului, superiorității morale și politicii. În formele sale exacerbate putem observa aroganța, vanitatea, lăcomia, înadârgenia, eleganța orbitoare și prejudecata. La nivel spiritual se manifestă ideea că este corect ca necredincioșii să fie omorâți. Scopul care stă la baza acestor sentimente față de alții este câștigarea admirației celorlalți, evitarea criticismului sau a respingerii din partea lor, obținerea acceptării lor, a importanței în fața lor astfel depășind sentimentele interioare de lipsă de valoare.

persoană. Din păcate, reacțiile care se nasc în cealaltă persoană sunt, de cele mai multe ori, invidia, competiția sau chiar ura și o ușoară exploatare. Dacă studiem mândria, observăm că ea este un substitut al autenticii stime de sine.

De asemenea, este foarte important să înțelegem că cea mai importantă relație în care se aplică aceste fenomene este relația cu Dumnezeu. Descrii inconștientă stă convingerea că putem stărui un răspuns de la Dumnezeu. "Dumnezeu o să aibă mila de mine"; "Dumnezeu se va răzbuna pe mine"; "Dumnezeu mă va pedepsi"; "Dumnezeu va fi mulțumit de mine"; "Dumnezeu îmi va face o favoare."

Când avem o stimă de sine adervată, suntem motivați de smerenie și recunoștință și, prin urmare, nu avem o constantă nevoie de-a obține ceva de la alții (sau de la Dumnezeu). Când ne oprim din a dori să fim plăcuți, descoperim că suntem. Când ne oprim din măgulea și din încercările de a-i manipula pe ceilalți pentru a le obține aprobarea, descoperim că ei ne respectă. Autodenigrarea poate fi exprimată prin multe forme: împănare, ilatare, deferență, umilință și pasivitate, toate fiind niște încercări de a influența pe alții lăgușându-le ego-ul astfel încât să obținem favorurile lor, să ne trateze bine și să meargă pe călea noastră. Falsa smerenie aproape că-i spune celeilalte persoane: "Eu sunt zăc, te rog tratează-mă în consecință" și bineînțeles, chiar așa va fi.

După cum se vede, toate emoțiile de mai sus sunt manipulative asupra celeilalte persoane și distructive în raport cu relația. Ele toate diminuează stima de sine deoarece sunt poziționalități ale vulnerabilității. Astăzi, deși

am putea crede că ne simțim bine și că ne simțim în controlul mândriei, iată că mândria este înaldea noastră însoțită de refragerea în apărare din cauza vulnerabilității de la baza sa. Ne umilăm în penie cu mândrie de fiecare dată când ne simțim nesiguri. Umilarea mândriei este ușor de stărnit printr-o remarcă trecătoare sau chiar și la simpla ridicare a unei sprâncene.

Condiția umană

Toate sentimentele negative sunt esențialmente forme ale fricii: frica de pierderea respectului de sine sau al autorității, frica de a nu supraviețui și frica de pierdere a securității personale. Deoarece multe dintre sentimentele negative sunt însoțite de o judecată de valoare negativă, ele sunt suprimate, reprimare sau proiectate în afară. Suprimarea, reprimarea și proiectarea sunt dinamici distructive și au drept rezultat stresul progresiv și declinul în ceea ce privește relațiile noastre.

Ne place să pretindem că cele mai profunde sentimente ale noastre sunt recunoscute altora, dar este așa? Nu, toți suntem conectați unul cu altul la nivel psihic și intuitiv. Astfel și sentimentele noastre pot fi citite de alții. Putem să fim conștienți de acest lucru sau nu, dar comportamentul lor față de noi ne revelează faptul că ei știu atitudinea noastră interioară și sentimentele noastre față de ei.

De exemplu, să spunem că avem un comportament exterior exemplar la serviciu. Ne întrebăm ce se întâmplă

atunci de altă persoană este promovată și recunoscută, și noi nu? Răspunsul îl găsim privind în interiorul nostru, la sentimentele ascunse pe care le nutrim față de șeful nostru și față de serviciul nostru. Chiar credem că el n-a înregistrat invidia și critica noastră, resentimentele noastre? Este un lucru sigur să presupui că alții îți cunosc sentimentele interioare și gândurile care le însoțesc. Acel fel de gânduri pe care le avem despre alții se potrivește foarte bine cu gândurile similare pe care le ai și ei în legătură cu noi. Dacă înțelegem acest principiu, o mulțime de lucruri care se petrec în viața noastră vor începe să capete sens. Ne putem întreba: "Cum aș reacționa dacă aș fi o anumită persoană și aș ști exact sentimentele și gândurile mele?" Răspunsul va aduce claritate și va explica comportamentul celui alt față de noi. Poate că n-am fost avansați pentru că, la nivel energetic, nevorbit, șeful nostru a știut că am avut o atitudine critică față de el, că am avut resentimente față de colegii noștri, că am cerut neapărat aprobarea și recunoașterea lui.

Înainte de a căuta în sinea noastră sentimentele negative, este bine să ne amintim că acestea nu sunt. Simțurile noastre cel adevărat. Ele sunt programe învățate pe care le-am moștenit odată cu calitatea de a fi oameni. Nimeni nu este scutit de ele, toată lumea, de la cel mai mare la cel mai mic are sau a avut un ego. Chiar și cei foarte puțini, iluminați, au avut un ego care a fost, în final, transcens. Capacitatea de a observa sentimentele cu onestitate necesită o atitudine lipsită de udecată.

Trebune să fim conștienți mai întâi de ceea ce se petrece cu adevărat în interiorul nostru, înainte de a putea

face ceva în legătură cu el. Pe măsură ce renunțăm la un sentiment, acesta este înlocuit de unul mai înalt. Singurul scop al recunoașterii și al acceptării unui sentiment este că în felul acesta îl putem dizolva. Să fii în starea de incredință-renunțare înseamnă să îți dorești să eliberezi un sentiment permitându-ți doar să-l trăiești conștient și nu să l-ai schimbi. Opunerea rezistenței este ceea ce ne ține pe loc mai înainte de orice.

S-ar putea să credem că anumite emoții negative ne sunt necesare, totuși, dacă le examinăm, vom constata că aceasta este o iluzie. Emoțiile mai înalte sunt mult mai puternice și mai eficiente în îndeplinirea nevoilor noastre.

Să ne întrebăm pe noi însine, de exemplu, ce am fi dispuși să facem pentru cineva pe care îl/o iubim cu adevărat? Vom afla că răspunsul este "aproape orice". Aproximativ că nu există limită la care să ne oprim pentru iubire. Acum să punem în contrast această întrebare cu: "ce am fi dispuși să facem pentru cineva care ne-a intimidat". Vom vedea că, ranchiunoși, vom fi dispuși să dăm cât mai puțin posibil. Dacă cei care ne-au intimidat pot să pară mulțumiți cu ceea ce au obținut temporar și la suprafață, ei au pierdut cu adevărat. Dacă ei primesc totul, nu i-așeza? Victoria lor este superficială, temporară și nu e nici măcar reală. Este o victorie în aparență. La sfârșit, se întoarce roata și cei care ne-au intimidat își vor cunoaște roadele propriei lor distrugerii. Ceea ce câștigăm printr-o emoție negativă are viață scurtă și nu este autentic. Nu aduce satisfacție cu adevărat. Este ca un compliment forțat. Adevărata fericire vine dintr-o situație în care câștigă-câștigă, ambele părți câștigă. Pretul unei situații

câştig pierdere este ură şi un scăzut nivel al stimei de sine. Pe de dedesubt, nu ne păcălim nici pe noi, nici pe alţii. Aşii întotdeauna ştiu când urmărim să-l exploatăm.

Dacă întâmpinăm dificultăţi în eliminarea sentimentelor ne poate ajuta şi simpla observaţie a intenţiei acelui sentiment. Care este scopul lui? Care este efectul presupus a se manifesta în cea altă persoană? Care ar fi cel mai posibil răspuns al ei? Dacă aceasta ar fi ultima zi a vieţii noastre, asta ar fi ceea ce ne-am dori cu adevărat? Ei bine, asta este ultima zi a vieţii noastre - a vechii noastre vieţi cu toate conflictele ei cu amicitia şi cu frica. Aceasta este preţul pe care l-am plătit pentru că am rămas agăţaţi de vechi.

Pe măsură ce ne eliberăm de sentimentele negative suprimate din toate programele pe care le-am internalizat, ele sunt înlocuite în mod automat de sentimente mai înalte. Devenim mai fericiţi şi mai uşori, şi la fel devin şi oamenii din jurul nostru. Să revedem care sunt aceste sentimente mai înalte şi care este efectul lor asupra sentimentelor şi comportamentului altor persoane ca răspuns la atitudinea noastră.

Sentimentele pozitive

Scopul emoţional al sentimentelor mai înalte precum curajul, disponibilitatea, încrederea, randamentul, "pot să fac" verba, umorul, competenţa, încrederea sau sentimentul siguranţei că nu avem nevoie de ajutorul altora pentru a ne împlini nevoile şi creativitatea se regăseşte în eficienţă,

acţiune şi îndeplinire/realizare. Acţiunile celorlalte persoane vor reflecta înapoi către noi cooperarea, curajul, respectul şi o disponibilitate de a fi împreună cu noi. În plus, datorită creşterii stimei de sine şi chiar ne vor căuta compania. Pe măsură ce studiem toate acestea, observăm imediat răsplata pentru disponibilitatea noastră de a renunţa la sentimentele negative ce le împiedicau pe celelalte să împlinească, fără efort, adevăratele noastre scopuri şi dezlaturi.

Când operăm de la nivelul acceptării, al bucuriei, căldurii, bunăţii, carităţii, blândei, încrederii, adevărului interior şi al credinţei, scopurile emoţionale la care răspund ceilalţi sunt iubirea, bucuria, plăcerea, armonia, pacea, înţelegerea şi împărtăşirea. Reacţia lor faţă de noi va fi una de acceptare, plăcere, sentimentul de a fi acordat, sentimentul că sunt înţeleşi şi bucuria. Automat ne vor răspunde cu iubire. Este evident că aceste sentimente reciproce aduc succesul în orice împlinire, fie că este una vocaţională, socială, personală sau o simplă interacţiune cotidiană cu cea altă persoană.

Conectarea

Când trăim noastre interioare sunt de pace, serenitate, calm linişte, deschidere şi simplitate, efectul pe care îl au acestea asupra altor persoane este unul de creştere a conştiinţei lor împreună cu conştiinţa noastră şi de lărgirea sensului libertăţii, perfecţiunii, unităţii şi unităţii. În relaţia cu noi se vor simţi asiguraţi de noi, se vor identifica

cu noi vor înțelege totul la un nivel profund și se vor simți în comunime cu noi. O consecință a acestui fenomen este că ne vor căuta prezența deoarece în prezența noastră ei se simt compleți, recunoscuți și mulțumiți. Vor experimenta o conștiință crescută a propriului lor Sine. Se vor simți elevați în prezența noastră sau când se vor gândi la noi. Răspunsurilor față de noi va fi unul de iubire și recunoaștere pentru binecuvântarea de a fi în prezența noastră într-o asemenea relație, scopurile sunt automat și fără de efort îndeplinite. Pentru că nu conținem negativitate, nu există nimic să dorim a ascunde de cealaltă persoană, iar această deschidere permite celui alt să renunțe la toate mecanismele de apărare. Nimic nu este ascuns din vină sau de frică, astfel că se realizează o conexiune pură a conștiinței.

La acest nivel se petrec cu regularitate fenomenele așa-numite telepactice. Când suntem într-o totală armonie cu cealaltă persoană, nu există nicio dorință din partea noastră să ascundem ceva sau să ne păsim sentimentele sau gândurile. Deoarece răspunsul celeilalte persoane este similar, se manifestă o cunoaștere fără de efort a lucrurilor care trec prin mintea celui alt și a stărilor emoționale prin care trece cealaltă persoană. Este o totală acceptare a omenească din noi și din cealaltă. Dacă suntem cu adevărat acordați, în aceeași tonalitate, iertăm atunci când observăm o gelozie sau o reacтивitate trecătoare. Înțelegem că este natural. Și știm că și cealaltă, la rândul lor, sunt conștienți de resentimentele noastre trecătoare. Toate acestea sunt trecute cu vederea pentru că și ei acceptă omenească din noi, pentru că înțeleg situația. Ne cunoaștem atât de bine încât pot

recunoaște trecerea printr-o asemenea perioadă în anumite situații. Dar știm, de asemenea, că noi vom renunța la aceste resentimente. Oamenii cu care împărtășim o relație de acceptare din iubire înțeleg omenească din noi și din ei înșiși. Indiferenți de emoțiile care apar la suprafață, rămânem conștienți în adâncurile noastre de iubire, acceptare și armonia unul cu altul și cu lumea.

Acest nivel al comunicării poate fi alina cu toată lumea. Nu trebuie să fie cineva cu care suntem asociați în mod intim. Deseori experimentăm aceasta cu prietenii cu care avem mai puțin de împărtășit decât cu membrii familiei apropiate. O altă situație în care se întâlnește acest lucru, destul de des este relația cu un fost iubit. Cu această persoană căreia i-am arătat atât de mult din noi, acum, când nu mai există nimic romantic la mijloc, se poate dezvolta o prietenie în care nu mai este necesar să ascundem nimic. Putem fi total deschiși comunicării onestității și integrității. Observăm aceasta la cuplurile care s-au separat sau au divorțat. Odată ce s-a liniștit harababura, se înțeleg foarte bine și chiar rămân cei mai buni prieteni pentru mulți ani.

Efectul sentimentelor pozitive

Este evident că stările superioare de conștiință au un profund efect asupra relațiilor noastre deoarece una din legile conștiinței este că "ceea ce se ascărmăne, se adună". Stările noastre interioare sunt radiați înspre alții. Putem să-i influențăm pozitiv chiar și atunci când nu suntem prezenți fizic unul cu celălalt. Sentimentele sunt energie, iar energia emite o

vibrație. Suntem precum stațiile de emisie-recepție. Cu cât păstrăm mai puțină negativitate, cu atât suntem mai conștienți de ceea ce gândesc și simt ceilalți pentru noi. Cu cât iubim mai mult, cu atât ne descoperim pe noi înșine înconju rați de iubire. Înocuirea sentimentului negativ printr-unul superior este sursa multor miracole în viață. Acestea devin din ce în ce mai dese pe măsură ce persoana continuă să renunțe la sine.

Avansând în procesul renunțării, viața devine din ce în ce mai lipsită de efort. Se observă o constantă creștere a fericirii și a plăcerii care necesită din ce în ce mai puține experiențe din lumea de afară. Se diminuează nevoile noastre și așteptările de la alții. Ne oprim din a privi "acolo, afară" pentru că am am trăim experiența care vine dinăuntrul nostru. Renunțăm la iluzia că alții sunt sursa fericirii noastre. În loc să așteptăm să primim de la alții, acum căutăm să dăruim. În loc să ne evităm, acum ceilalți caută să fie ca noi. În *Poveste de Crăciun* (*Christmas Carol*), personajul lui Charles Dickens, Scrooge, trăiește plăcerea de a dărua în loc de a căuta să ia de la alții. Bucuria acelei transformări e valabilă pentru noi toți.

Carl Jung scria despre acest fenomen denumindu-l "sincronicitate", ceea ce în fel de bine ar fi putut fi numit "simultaneitate" pentru a explica apariția evenimentelor care apar fără a avea vreo legătură cu intelectul nostru. Pe măsură ce renunțăm din ce în ce mai mult, acest tip de experiență devine un lucru obișnuit. Următoarea experiență

este un exemplu în acest sens. Este vorba despre un director executiv care a practicat tehnica de renunțare timp de un an.

Am fost președintele unei mici corporații care avea aproximativ cincizeci de angajați. Am crescut un tânăr care promitea mult pentru a deveni șeful unei divizi a companiei. Totuși s-a dovedit că acest bărbat era foarte imatur. În loc să răspundă cu recunoștință și cooperare la tot ceea ce făcusem pentru el, a reacționat devenind impunător, pretențios și chiar paranoic. A declarat că avea de gând să dea năvală în următoarea ședință a Consiliului Director și că va provoca un mare scandal cu acuzațiile și cererile sale. Deși toate acuzațiile sale puteau fi infirmate cu ușurință, toată treaba părea să fie o experiență îngrozitoare. Timp de câteva zile a ținut-o așa, într-o ură și o amenințare. În ziua ședinței care trebuia să aibă loc la ora 13, conduceam pe elcea spre parcare și aveam gânduri pline de furie la adresa lui. Deodată am renunțat complet la tot, am renunțat la el complet. Am început să văd copilul speriat din el și i-am rămas iubire. Toată anxietatea mea a dispărut și am simțit compasiune pentru el. M-am uitat la ceas și era 12:30. Când m-am ajuns în birou, secretara mi-a spus că omul acesta venise în birou ca să anunțe că renunșă tot, că se răzgândise în acel moment. Am întrebat-o la ce oră venise și secretara mi-a spus că s-a uitat în mod special la ceas deoarece urma să aibă loc ședința și atunci când el și-a anunțat schimbarea era 12:32 fix.

Renunțarea la așteptări

Când punem presiune pe altii oameni pentru a obține ceea ce vrem noi, ei vor opune rezistență în mod automat. Simplită faptul că punem presiune, naște răspunsul de opoziție. Cu cât apăsăm mai tare, cu atât mai tare se vor opune. Cu toate că s-ar putea ca ei să se supună cererilor noastre din teamă, astfel nu este o acceptare în sinea lor ceea ce, mai târziu, ne va face să pierdem ceea ce am câștigat. Această rezistență se află în noi toți. Putem fi conștienți de ea așa cum operează, inconștient, și o putem eluda găsiind ne acușă și explicații plauzibile.

Așa cum a fost menționat într-un capitol anterior, Robert Ringger denumea asta teoria băiat-fată în cartea *Winning Through Intimidation* (Băiatul întâlnește fata. Imediat ce fata își dă seama ce vrea el de la ea, devine inaccesibilă. Atunci, dacă băiatul se decide să renunțe, îi va dori ea și, în schimb, el se va purta distant). Dacă ne referim la acest fenomen pentru a explica rezistența pe care o manifestă oamenii față de vânzători, pe de-o parte înțelegem responsabilitatea vânzătorilor de a face orice efort, de cealaltă parte însă ar trebui ca aceștia să nu încerce să determine rezultatul. O altă cale de a renunța la sentimentele pe care le avem în legătură cu ce ne-am dori din partea altor persoane este să renunțăm la presupuneri pe care le punem asupra ei în forma așteptărilor și a dorințelor. Atunci persoana are spațiul psihologic necesar pentru a agreea sau

chiar de a irația ea însăși, rezultatul dorit de noi de la bun început.

Un exemplu pentru acest proces este un domn care lucrează cu tehnica renunțării în timpul unui divorț. El și soția lui s-au căsătorit la învoială în privința unui lucru pe care și-l dorea ea. Ea răspundea cererilor lui cu un "nu" repetat, așa că, în mijlocul acestei dispute el s-a hotărât să renunțe la acel obiect. În momentul acela, pentru el era în regulă faptul că ea nu dorea să-l dea, era în regulă și dacă îl ar fi dat. În clipa în care în mintea lui a renunțat la ace. obiect, ea s-a întors dintr-o dată și nu doar că a acceptat să i-l dea, dar s-a oferit să-l împacheteze și să-l expedieze.

Aceasta ilustrează un mod cu siguranță elegant și eficient de a rezolva și a clarifica relațiile. Mai întâi, observați ceea ce amput în mod tainic față de o persoană într-o anumită situație. Presupuneți că cealaltă persoană este conștientă de aceste gânduri și sentimente ale voastre, apoi puneți-vă în locul său și vedeți cum ați reacționa. Veți vedea că, probabil, comportamentul ei ar fi la fel ar reacționa la fel cum ați fi reacționat și voi în locul său. Scopul este de a renunța la toate aceste sentimente până când ajungeți la o gândire simțitoare pozitivă în legătură cu acest subiect. Odată ce întrați într-o zonă pozitivă, veți putea observa cum ați reacționa voi dacă ați fi cealaltă persoană care este conștientă de aceste noi sentimente. Cel mai probabil simțind că el s-ar schimba exact așa cum vă așteptați. S-ar putea să existe o întârziere ca timp, dar dacă continuați să observați, schimbarea va avea loc. Chiar și dacă nu se înregistrează această schimbare, voi nu veți mai fi supărați

din cauza acestei situații. Uneori, "răsplata" refuză să se înfățișeze, dar putem spune că "asta rămâne o datorie a universului față de mine pe care mi-o va napoi cândva, la timpul potrivit." De fapt, este o parte din mărțicia de a ști că uneori o faptă bună nu este răsplătită.

Influența pe care sentimentele și gândurile noastre o au este denumită, în Literatura lumii, drept "Legea Karmai" sau "Primești ceea ce dai" sau "Culegi ceea ce semeni". Desecuri nu vedem această lege în acțiune datorită întârzierii temporale. De exemplu, a cunoscutință a împrumutat 200 de dolari și nu a reușit să-i înapoieze la timp, așa cum promisese. Vreme de un an s-a constatat o indignare față de persoana respectivă și o evitare continuă a ei datorită disconfortului emoțional compus, în principal, din vinovăția resimțită pentru existența acelei indignări. Până la urmă, când a devenit clar că singura persoană care suferea din cauza indignării era chiar persoana care o simțea și că asta o costa pacea minții sale, a apărut disponibilitatea și voința de a renunța la ea. În acel moment s-a putut renunța cu ușurință la indignare. Iar persoana care împrumutase banii fără să-i returneze a fost iertată. Cei 200 de dolari au fost recontextualizați într-un împrumut pentru cineva care se afla în nevoie. După numai câteva luni, s-a întâlnit în mod neașteptat cu persoana care, dintr-odată i-a spus: "Mi-am făcut griji pentru banii pe care ți-i datoram. Uite cei 200 de dolari." Împrumutul a fost înapoiat chiar fără să existe o cerere în acest sens.

Prin așteptările și resentimentele noastre blocăm primirea celor pe care le dorim. Renunțarea la așteptările pe

care le avem de la alți este foarte eficientă înainte de a intra în cine și e ce situație conflictuală. Emoțiile sunt încercări subtile de a-ți forța pe alții și de a ne impune voința noastră asupra lor ceea ce produce o inconștientă opoziție din partea lor.

Calea de a obține satisfacția în toate relațiile noastre este să proiectăm, cu iubire, cel mai bun rezultat posibil. Fii sigur că aceasta aduce un beneficiu pentru ambele părți este o situație de tip câștig-câștig, ambele părți ies în câștig. Renunțarea la toate sentimentele negative și menținerea în minte doar imaginii pozitive. Putem verifica dacă am renunțat cu adevărat atunci când ne simțim ok oricare ar fi rezultatul, fie că se întâmplă așa cum ne dorim, fie că nu. Prin renunțare, să renunți nu înseamnă să fii pasiv ci să fii activ în mod pozitiv.

Când am renunțat, nu mai există presiunea timpului. Frustrarea apare atunci când ne dorim ceva pe loc, în loc să renunțăm la obiectul dorinței noastre și să-i permitem să se întâmple natural, la timpul său. Răbdarea este un efect secundar al renunțării și cunoaștem cât de ușor este să te confrungi cu o persoană răbdătoare. Observați că, de obicei, oamenii răbdători obțin ceea ce și doresc până la urmă.

Unul din lucrurile care opun rezistență renunțării este iluzia că, dacă renunțăm la ceea ce dorim sau așteptăm, nu vom mai primi ceea ce vrem. Ne temem că vom pierde dacă nu menținem presiunea pentru obținerea acelui lucru. Mentea are această idee că aceasta este calea de a obține ceea ce vrem trebuie să-ți dorști. De fapt, dacă examinăm această problemă, vom descoperi că evenimentele se petrec

datorită deciziilor noastre, datorită alegerilor făcute și care se bazează pe intențiile noastre. Ceea ce obținem este rezultatul acestor alegeri, chiar dacă ele sunt mai degrabă inconștiente decât un produs al gândirii noastre conștiente. Când renunțăm la a pune presuare pe această dorință, facem loc posibilității de a face alegeri mai înțelepte.

Noi credem că fericirea noastră depinde de controlarea evenimentelor și că faptele sunt ceea ce ne supără. De fapt, sentimentele și gândurile noastre despre aceste fapte sunt adevărata cauză a supărării noastre. Faptele în sine sunt lucruri neutre. Puterea pe care le-o dăm noi se datorează atitudinii noastre de acceptare sau neacceptare și datorită stării noastre generale. Dacă ne blocăm într-un sentiment, asta se întâmplă pentru că în secret noi credem că acel sentiment va realiza ceva pentru noi, ne va aduce o împlinire.

Relațiile sexuale

Datorită materialelor sexuale disponibile pe scară largă și a ocaziilor pentru diverse experiențe sexuale, în ziua de azi mulți oameni se consideră eliberați din punct de vedere sexual. Această libertate este în principal una de tip intelectual și comportamental. Încă există o mare cantitate de limitări de natură emoțională și experiențială, la fel cum există și restricții de natură senzorială. Întreaga experiență are loc în însăși conștiință, prin urmare experiența sexuală, ca orice altă experiență, este determinată de nivelul general al conștiinței noastre și al libertății interioare.

Gradul până la care este restricționată experiența personală sexuală devine din ce în ce mai evident cu cât ne eliberăm de sentimentele legate de aceasta. Când renunțăm total la sexualitate, este ca și cum am adăuga o a treia dimensiune experienței care, înainte, avea doar două dimensiuni. Așa cum a spus o femeie, "este ca și cum până acum am auzit doar violoncel, apoi un violoncel și apoi un flaut, și așa mai departe, iar acum experiența este deplină și totală".

Pe lângă creșterea plăcerii emoționale ca rezultat al libertății de expresie, renunțarea aduce o schimbare în experiența senzorială în sine. Pentru cei mai mulți oameni, bărbați în special, excitația sexuală și plăcerea orgasmică sunt în principal senzații genitale. Pe măsură ce o persoană devine din ce în ce mai liberă, localizarea orgasmului începe să se lărgască și să se răspândească în toată zona pelviană, în abdomen, picioare, brațe și până la urmă, în tot corpul. Decon după o asemenea realizare apare o stare de piatou, după care, dintr-o dată și total neașteptat, localizarea orgasmului trece dincolo de corp, ca și cum spațiul din jurul corpului ar trăi orgasmul în locul persoanei. Până la urmă, nu mai există nicio limitare a orgasmului. Dacă el se extinde suficient și să fie exponentizat dincolo de orice localizare sau centru special. Este ca și cum nu ar mai fi nicio persoană prezentă. Orgasmul se experimentează pe sine.

Această expansiune este facilitată de înțelegerea profundă a grunasele faciale și oprirea temporară a respirației, atât restricții în sine, determinate de frica de pierdere a controlului și încercări de a limita experiența. Dacă cineva

respiră încet și adânc, zâmbind în joc să facă alte grimase. Frica va fi revelată în mod conștient și astfel se va putea renunța la ea. Sexualitatea scapă de compulsivitate. Libertatea înseamnă nu doar libertatea de a face pe plac, ci libertatea de a nu face sex sau de a nu avea orgasm. Când am renunțat complet, nu mai suntem conduși de dorința de a avea orgasm. Aceasta eliberează o conștientizare și experientizare creative deoarece mintea nu mai este concentrată pe orgasmul în sine. A fi eliberat de sub dominația dorinței de a avea un orgasm îți permite să trăiești experiențele descrise în literatură ca "Sexualitate Tantrică". Mulți dintre occidentali au citit puțin despre asta și poate chiar au încercat, dar au renunțat pentru că abordarea lor îi conducea mai degrabă la suprimare decât la o libertate din ce în ce mai mare.

Cu cât devenim mai liberi cu adevărat, cu atât vom fi mai motivați de iubire mai degrabă decât de dorința de a fi satisfăcuți. Această schimbare de motivație de la a dori și a fi fătând la o împărtășire reciprocă a plăcerii și a fecturii, aduce schimbări majore în natura relațiilor sexuale. Intimitatea cu o altă persoană devine mult mai cuprinzătoare și mai plăcută. Se manifestă un acordaj mai bun cu sexualitatea celeilalte persoane și o împlinire intuitivă și reciprocă a modurilor prin care se obține satisfacția. Un cuplu a exprimat acestea în felul următor:

"Este ca și cum noi doar suntem martori la ceea ce fac trupurile noastre. Este ca și cum noi suntem spațiul în care se petrece tot ceea ce se petrece. Imediat ce unul din noi are o dorință sau își imaginează ceva, celălalt, automat și fără să

se gândească, acționează astfel încât să o împlinească. Este ca și cum ar fi o conexiune dincolo de rațiune. Se manifestă o cunoaștere a trăirii interioare despre ceea ce își imaginează celălalt și o renunțare la îngrijorarea față de modul în care ar putea reacționa celălalt. De asemenea, se manifestă o mai mare diversitate și frecvență a actelor sexuale. Obişnuam să facem asta doar vineri și sâmbătă noapte. Acum e posibil să avem raporturi sexuale zile la rând, alteori pot să treacă săptămâni fără sex. De fiecare dată e ceva nou. Niciodată nu e la fel. Și, uluitor, dar pur și simplu devine din ce în ce mai bine. Fiecare orgasm pare mai bun decât cel anterior. Totuși, a face dragoste este atât de plăcut încât noi nu mai trebuie orgasm. Dacă se întâmplă, e ok, dacă nu, iar e ok. Timpul petrecut în intimitate ne satisface și ne eliberează indiferent de rezultatul final."

Un alt bărbat a spus:

"N-am știut niciodată cât de mult conduce sexual o relație. Era doar obligator. Mi-era întotdeauna frică să nu scap vreo șansă de a face sex. Nu voiam să scap vreo șansă de a obține plăcerea. Acum tiparul meu este mult mai divers. De fapt, acum nu mai am niciun tipar. Când se întâmplă, se întâmplă și se termină când se întâmplă. Când nu se întâmplă, nu, măcar nu mă gândesc la sex. Obişnuam să fac sex în munca mea mereu. De obicei femeile mă refuzau, dar acum că nu-mi mai pasă atât de mult, ele sunt acelea care mă propun de obicei sau, dacă le întreb eu, îmi spun da. Acum am constatat că sunt mult mai preocupat de ele în loc să fiu preocupat de mine. Înainte le foloseam doar pentru

egoistele mele ejaculări, și, intuitiv, femeile știau asta. Acum simt foarte multă iubire pentru ele. Îmi pasă de bunăstarea lor și de fericirea lor chiar și dacă ne întâlnim o singură dată. Ce ușurare să nu mai trebuiască să mint."

Din exemplu de mai sus este clar că se petrece o schimbare în conștiință, o trecere de la lipsă la abundență. Când suntem centrați în jurul nostru și concentrați doar pe a obține plăceri emoționale și fizice de la raportul sexual cu o altă persoană, atunci ne simțim furioși, frustrați și deposedați. Cu cât devenim mai plini de iubire, cu atât primim ceea ce alții au să ne dăruiască și descoperim că suntem cu toții înconjurați de iubire și de șanse de a iubi tot timpul. Acesta este cazul femeii din următorul exemplu.

"Întotdeauna am fost supraponderală și nu arătam prea bine. Toată viața m-am respins pe mine însămi. Am învidiat și am urât femeile atractive sexual. Am ajuns să urăsc și bărbații de asemenea, pentru că ei mă evitau. Eram plină de milă față de mine. Am încercat și psihoterapie dar am renunțat pentru că mi-am dat seama că psihoterapeuții își dădea interesul mai mult cu pacientele tinere și atractive decât cu mine. Am încercat diverse metode de-a mă ajuta și până la urmă am reușit să trec de autocompătimire și depresie. Am reușit astfel să obțin o slujbă mai bună. Dar bărbații tot nu erau interesați de mine și, în arena relațiilor în general și a relațiilor sexuale, nu aveam niciun succes."

Folosind mecanismul renunțării, a intrat în toate emoțiile negative pe care le păstra în ea însăși despre ea și despre intimitate. A permis acestor sentimente să iasă la

lumina unui căte lună și apoi a renunțat la ele. A renunțat la a dori atenția și acceptarea altora la frica de a se exprima precum, frica de a fi respinsă și chiar frica de a fi pe deplin iubită. Există un sentiment profund ascuns "Eu nu merit iubirea. Cum ar putea să mă iubească pe mine?" Pe parcursul unei săptămâni de asemenea renunțări, a avut o întâlnire. Ea a explicat

"Eram atât de emoționată încât mi-am pierdut pofta de mâncare. Ne-am simțit foarte bine și, dintr-odată, am înțeles secretul. Eu dăruiam iubire în loc să-o aștept. Viața mea s-a schimbat într-o clipă. Acum, în loc să aștept cu disperare să primesc atenția și iubirea, cu știu că am puterea să o dăruiesc. Când intra într-o cameră, observ toți bărbații singuri și înfometați de iubire. Arată la fel cum arătam și eu, așa că știu cum e și ce sunt ei, știu și ce să le spun și cum să mă exprim. Mă pun în locul lor și văd cum li se topește inimile. Obişnuiam să sperii bărbații totnel pentru că eram atât de înfometați. Înțelegeți asta? Înfoțetată! Asta era problema mea. Acum mă simt plină și împărtășesc din purtătatea mea și din ceea ce am învățat. Viața mea socială a devenit atât de plăcută încât nici nu mai am timp să mănânc. Am slăbit 16 kg într-un an fără să țin vreodată. Pui și simplu mi-am pierdut interesul față de mâncare. Cred că asta se datorează faptului că acum primesc satisfacția într-un mod care chiar înseamnă ceva pentru mine. Poate că sunt încă puțin frenetică cu noutatea acestui lucru, dar o să mă măiestesc în curând. Există un bărbat de care acum sunt chiar interesată

Deci, sexualitatea ne reflectă starea generală a conștiinței. Pe măsură ce renunțăm la frică și la limitări, acea zonă a vieții noastre se dezvoltă și devine și mai educatoare de mulțumire și totuși, nu neapărat fericire. Libertatea și creativitatea înlocuiesc compulsiivitatea și lănaterea. Sexul devine o altă cale pentru o expresie de sine mai largă și o conștiință din ce în ce mai crescută. Plăcerea comunicării și a înțelegerii nonverbale ia locul nevoii egocentrice de eliberare din tensiune, a scopului limitat al plăcerii sexuale și a emfazei ego-ului. Secretul, așa cum afirma femeia de mai sus, stă în conștiința că atunci când căutăm să dăruim în loc să căutăm să primim, toate nevoile noastre sunt automat împlinite. Așa cum remarcă o persoană, Am auzit despre multe probleme personale de la mulți prieteni care au practicat această tehnică, dar apsa de rubrică/rubrică nu este una dintre ele."

CAPITOLUL 19

REALIZAREA OBIECTIVELOR PROFESIONALE

Sentimente și abilități

Gândurile noastre stabilesc măsura în care ne manifestăm talentele și abilitățile și determină calitatea și cantitatea succeselor și eșecurilor noastre. Ce determină și influențează, însă, direcția pe care o iau gândurile noastre? Iată cum am văzut sentimentele stabilesc și dau naștere la planul de gândire care ne va conduce la succes sau la eșec în viața noastră. Sentimentele sunt esența propășirii sau năvălirii talentelor, abilităților și acțiunilor noastre.

În general, deținem cunoștințele și experiența necesare pentru a gestiona situațiile ce țin de lumea exterioară. Sunt, însă, și situații care ne depășesc, când ne lipsește experiența în privința lumii noastre interioare, lumea sentimentelor. Prin urmare, cauză că sentimentele determină gândurile, iar gândurile care ne călăuzesc în viață determină diverse evenimente, este important să înțelegem relația dintre

sentimente și descătușarea abilităților noastre astfel încât să realizăm acțiuni încununate de succes.

Pentru a rezuma ce am mai spus despre scala conștiinței și pentru a simplifica înțelegerea acesteia, putem clasifica pe scurt sentimentele în negative și pozitive; bineînțeles că și gândurile care vor izvorî din acestea vor fi tot negative sau pozitive.

Sentimentele negative și activitatea profesională

Sentimentele negative sunt întotdeauna neplăcute, variind de la relativ incomode până la efectiv dureroase. Acestea inclină procesul de gândire și de ideeție, care generează gânduri de genul „nu pot, nu putem” indiferent de evenimentul, situația sau problema în care este implicat individul. Sentimentele negative se manifestă atunci când ne displace ceea ce vedem, auzim, gândim sau ne amintim. Reacția la ceva ce nu ne place ia forma sentimentelor de furie, suferință sau anxietate. Obişnuim să gestionăm sentimentele neplăcute, reprimându-le, de aceea presupunem că aceste sentimente fac în mod firesc parte din procesul nostru de gândire. Cualltenu această greșeală pentru că sentimentele de neplăcere sunt procesate tot prin intermediul gândurilor. Suprimarea acestor sentimente nu le face să dispară. Oimpotrivă, își vor face iarăși apariția ca gânduri negative. Negativitatea nu este conținută într-o situație sau un eveniment, ci se manifestă mai degrabă în reacția la o situație sau alta, așa cum o percepem noi. Atunci când sentimentele

negative sunt recunoscute și ne eliberăm de ele, situația se poate schimba rapid de la aparent imposibilă, la ușor de gestionat, acceptabilă și chiar relativ folositoare.

Unul dintre sentimentele negative cel mai des întâlnite, care întârzie apariția succesului în viața profesională, este invidia. Dinamica interioară a invidiei face ca, atunci când observăm că cineva se descurcă mai bine, să se declanșeze în noi un sentiment de nesiguranță. Nu faptul că suntem martorii realizărilor altor persoane ne face invidioși, ci, mai degrabă, realizările acestora ne trezesc sentimente de lipsă și de inadecvare relativ la noi înșine. Simțim că: „Poate realizările mele nu sunt suficient de performante”, „Poate nu voi reuși să realizez ceea ce mi doresc” sau „Poate realizările mele nu sunt apreciate de ceilalți și trec neobservate.”

Invidia doare pentru că ne trezește un sentiment de inadecvare. Atunci îi purtăm adesea pica persoanelor ale cărei succese ne-au provocat, chiar dacă neintenționat, acest sentiment. Resentimentele alimentează, în mod inconștient, dorința noastră neîncetată de a „da lovitură”, bineînțeles că aceste pellenjuri nu se irose, pentru că sentimentul nostru de lipsă respinge însuși lucrul pe care ni-l dorim.

Pe măsură ce ciclul se repetă, ne simțim din ce în ce mai nemulțumiți și mai nefericiți la serviciu și ne îndepărtăm de colegii noștri. Am putea nutri convingerea că „Toți sunt împotriva mea”. Membrii familiei s-ar putea plictisi de faptul că ne plângem tot timpul de atmosfera de la serviciu. La sfârșitul zile de lucru ne-am putea căuta consolarea în

programele de la televizor ori abuzul de alimente, somn, droguri sau alcool

Cum se poate ieși din acest cerc vicios al invidiei și nemulțumirii? Așa cum am mai spus, răspunsul este să privim în interiorul nostru. Invidia ne face să fim permanent atenți la ceilalți, să le evaluăm realizările și să ne comparăm cu ei. Ne putem da seama care este prețul acestei atenții orientate spre exterior urmărind filmul *Carele de foc*, în care unul din alergători a întors capul ca să vadă unde se situează, în cursă, concurentul său. În momentul în care și-a deslipit privirea de la amia de sosire, în încercarea de a-și compara performanța cu a altui alergător a pierdut exact fracțiunea de secundă care i-a costat întreaga cursă. Învingătorul era motivat de pasiunea pentru alergare și de hotărârea de a da tot ce avea mai bun în acea cursă. El nu alerga pentru a „învinge” pe un altul. Nu se compara cu ceilalți participanți. Alergase cât putuse de bine din simpla plăcere de a alerga.

Când privim în interiorul nostru, ne dăm seama că cele care ne împiedică să avem succes sunt chiar sentimentele pe care le nutrim: competitivitatea, îndoiala de sine, nesiguranța, înadecvarea și dorința de a obține aprobarea celorlalți. Sunt acestea, care dispuși să le analizăm? În

Carele de foc (engleză: *Chariots of Fire*) este un film produs în Marea Britanie în anul 1981, scris de Colin Welland și regizat de Hugh Hudson. Filmul are a bază evenimentele legate de pregătirea atletilor britanici pentru Olimpiada de vară din anul 1924. A fost nominalizat pentru șapte premii ale Academiei de Film și a primit patru, inclusiv pentru cea mai bună imagine. *in: it*. Sursa: wikipedia.ro

momentul în care le recunoaștem, devine împedecă că aceste sentimente acționează împotriva noastră. Ne zădărnesc eforturile și ne împiedică să avem succes. Propria noastră nesiguranță stă în calea recunoașterii pe care ne-o dorim.

Când ne vom da seama de impactul sentimentelor noastre negative asupra fericirii și succesului, vom fi dispuși să renunțăm la acestea și la beneficiile chestionabile pe care ni le aduc. Vom fi dispuși, de exemplu, să renunțăm la satisfacția meschină pe care o simțim când îl învinovățim pe alții pentru lipsa noastră de succes. Vom fi dispuși să renunțăm la compasiunea pe care o primim din partea celor care ne ascultă lamentările. Renunțând la sentimentul de înadecvare, vom descoperi că dispăre și uriașa față de alte persoane. Vom deveni asemenea alergătorului din *Carele de foc*, căruia îi plăcea foarte mult ceea ce făcea, era lucăntat de propriul succes și de succesul altora și deborda de energia necesară pentru a reuși în toate.

Sentimentele pozitive și activitatea profesională

Astăzi sunt multitudine resurse care ne ajută să ne simțim bine. Sentimentele precum bucuria, fericirea și siguranța ne declanșează un proces de gândire și de ideare care se exprimă prin gânduri ca „eu pot/noi putem” indiferent de evenimentul, situația sau problema cu care se confruntă o persoană.

Sentimentele pozitive se manifestă în mod firesc

atunci când sentimentele negative nu sunt în acțiune. Nu este nevoie să întreprindem nimic pentru a atrage sentimente pozitive, întrucât acestea sunt parte integrantă a stării noastre firești de a fi. Această stare mentoară pozitivă este tot timpul prezentă, fiind doar mascată de sentimentele negative suprimate.

Dacă norii sunt alungați soarele poate să strălucească din nou. Renunțând la toate aspectele negative, se instalează automat o stare pozitivă a minții datorită descătușării abilităților noastre, ideilor creative, talentelor și resurselor noastre interioare. Renunțarea la negativitate dă loc liber inspirației, care lasă să curgă un flux nestăvilit de idei creative. Să uăm, de exemplu, cazul unui producător de pe Broadway care a pus în scenă un musical de un succes răsunător și a atribuit succesul show-ului său, renunțării la sentimentele negative prin mecanismul renunțării. Scriitori, artiști și muzicieni au trăit la rândul lor o bucurie a inspirației, imediat ce au recunoscut în ei înșiși și s-au eliberat de vreo convingere negativă sau autolimitatoare. Aceeași experiență a fost relatată de oamenii de știință care, dintr-odată au „știut” formula vindecătoare pentru o maladie sau alta. Este ca și când câmpul de energie al genului creator ar fi disponibil în orice moment și nu ar aștepta decât să ne eliberăm de norii de negativitate care-i împiedică să ni se reveleze.

Sentimentele și procesul de luare a deciziilor

O clasificare mai simplă a nivelurilor de conștiință ar cuprinde trei stări principale: inert, energice și pacifice. Aceste trei stări influențează procesul de luare a deciziilor. Prima stare, inertia, reflectă nivelurile emoționale ale apatiei, suferinței și fricii. Specific acestor sentimente este să intervină în concentrarea noastră asupra situației în curs și să îndrepte această concentrare asupra gândurilor noastre, majoritatea fiind de genul „Nu știu”, „Nu sunt sigur” și „Nu cred că pot”. Constanta concentrare asupra gândurilor recurente ne face incapabili să sesizăm, pentru moment, întreaga dimensiune și posibilitățile oferite de situația în curs.

Cât timp se manifestă aceste gânduri și sentimente negative este dificil pentru noi să luăm vreo decizie. Uneori credem că este mai bine să amânăm până ce ne vom simți mai bine. Alteleori, încercăm totuși să uăm decizia care credem că va răspunde întrebărilor pe care ni le punem sau va soluționa situația cu care ne confruntăm. Din păcate, decizia care rezultă nu este viabilă pe termen lung deoarece este influențată de sentimente, când sentimentele ni se vor schimba, se va modifica și decizia noastră odată cu ele. Aceasta duce la nesiguranță interioară, ambivalență, derută și pierderea încrederii în noi din cauza unor persoane din jurul nostru. În jargonul informatic se spune „gura intră și noi iesem” (garbage in, garbage out), sentimentele negative

reprezentă gunoia care intră, iar deciziile care rezultă în urma acestui proces trebuie să se situeze la același nivel.

Cea de-a doua stare, mai puternică decât inertiă, este cea în care suntem „energetici”. La baza ei stau emoții ca dorința, mânia și mândria. Aceste sentimente, prin natura lor, interferează mai puțin cu starea de concentrare față de cele de la nivelul inferior anterior deoarece unele sentimente pozitive pot pătrunde până aici, amestecându-se cu cele negative. Este starea specifică unei persoane pline de inițiativă. Deși realizează diverse lucruri, performanțele sale nu sunt constante din cauza amestecului de gânduri și idei, pozitive și negative. Sentimentele negative precum ambiția, dorința sau nevoia de „a ieși în evidență” tind să se impună asupra persoanei cu inițiativă și deciziile sunt luate uneori compulsiv sau impulsiv.

Caracteristic acestui nivel de conștiință este considerarea câștigului personal drept principala factor motivator. De aceea, numeroase decizii nu sunt de durată, ele bazându-se pe situații de tipul câștig-pierdere în loc de câștig-câștig. O decizie câștig-câștig se ia atunci când se ține cont inclusiv de sentimentele și bunăstarea celorlalți persoane implicate în situația respectivă.

Referindu-ne la centrul etergetic al corpului, vom spune că oamenii aflați la acest nivel sunt motivați de „plexul solar” (chakra a treia). Aceasta înseamnă că ei încearcă să obțină succesul și să arăpăncască lumea. Sunt, însă egoiști și motivați de agende personale, prea puțin preocupați de

bunăstarea celorlalți sau de bună-mora al lumii în general. Ei fiind principalii beneficiari ai propriilor decizii, succesul obținut se limitează la câștigul personal. Orice avantaj ar avea lumea în urma activităților lor, acestea sunt pur secundare iar rezultatele sunt departe de a fi grandioase.

Al treilea și cel mai înalt nivel este acela al stării pasnice, în care întâlnim sentimente precum curajul, acceptarea și iubirea. Pentru că aceste sentimente sunt pur pozitive și neperturbatoare prin natura lor, ele ne permit să ne concentrăm pe deplin asupra situației și să-i observăm detaliile importante. Ca urmare a stării interioare de pace, înspirația găsește idei care duc la rezolvarea problemelor. În această stare, în minte nu mai este loc pentru griji iar abilitățile acesiela de comunicare și concentrare se manifestă nestânjenit. Din această stare apar soluții la problemele care sunt plasate în contextul câștig-câștig, pentru că toată lumea are de câștigat, toată lumea își investeste energia în același proiect iar succesul este împărțit de către toți. Această abordare este adesea una plină de măreție. Ea este specifică proiectelor nobile, care aduc societății îmbunătățiri de perspectivă. La nivelul acesta descoperim că, atunci când toate nevoile celor aflați într-o anumită situație sunt satisfăcute, și nevoile noastre sunt automat satisfăcute. Mintea creatoare, liberă să se manifeste, va găsi o soluție în care toată lumea are de câștigat și nimeni nu pierde.

Dacă analizăm o situație și concluzionăm că o soluție

căştig-căştig este imposibilă, aceasta ar trebui să ne dea de gândit în sensul că sunt unele sentimente de care încă nu ne-am eliberat şi care împiedică găsirea unei soluţii poate perfecte. Trebuie să ne reamintim dictonul care spune că imposibilul devine posibil de îndată ce ne încredinţăm în întregime unei anumite situaţii.

Sentimentele şi abilităţile de vânzare

În măsura în care vânzarea este o activitate prezentă în numeroase profesii, implicând un anumit produs, idei sau servicii pe care le oferim noi înşine, merită să analizăm relaţia dintre aceste trei niveluri de bază ale conştiinţei şi abilitatea comercială în sine.

Starea de inerţie sau starea cea mai inferioară este guvernată de sentimente ca apatie, suferinţa şi teama; este deci, evident că abilitatea comercială se află la cel mai scăzut nivel al său. Agenţilor de vânzări aflaţi în această stare, potenţiali cumpărători le răspund adesea ca pentru moment nu sunt interesaţi de produsul lor. Aceasta duce imediat la gândire negativă şi la o atitudine autocritică, apărând gânduri de genul „Clienţii resping produsul meu”. Însaşi natura activităţii de vânzare îi expune pe agenţii de vânzări la respingere şi desamăgiri. Ei pot scăpa temporar de aceste sentimente luând o pauză de cafea sau purtând conversaţii personale cu ceilalţi angajaţi; sentimentele le afectează, însă, concentrarea şi le diminuează capacitatea de a găsi solu-

ingenioase. Starea de sine scăzută îi face vulnerabili în faţa descurajării, ceea ce se transformă apoi în expectativă eşecului. În domeniul vânzărilor, când mintea se fixează pe gândul eşecului, apariţia acestuia este accelerată. În această situaţie, persoana poate evolua la nivelul următor prin recunoaşterea sentimentelor sale negative şi prin renunţarea la beneficiile aduse de fiecare dintre acestea.

Nivelului următor, respectiv stări energetice, îi sunt specifice sentimente precum dorinţa, mânia şi mândria. Acest nivel presupune un grad superior de energie şi entuziasm. Acestea favorizează o mai bună concentrare asupra obiectului activităţii, însă din cauză că sentimentele sunt oarecum impulsionate ar putea apărea o verbalizare excesivă, agentul petrecând mai mult timp vorbindu-se potenţialilor clienţi decât ascultându-i. Aceasta duce de obicei la încheieri premature ale discuţiei, la insistenţe excesive sau la apariţia unor probleme în activitatea de marketing. Realizarea obiectivelor propuse în activitatea de vânzare este, totuşi, posibilă la acest nivel ca urmare a energiei superioare la care se poate ajunge. Un obstacol în calea succesului la acest nivel îl reprezintă concentrarea asupra câştigului personal şi perspectiva implicită „Eu câştig, ei pierd”. Această motivaţie egoistă este intuitivă de potenţialii clienţi şi poate duce la opunerea rezistenţei. Gândurile caracteristice acestui nivel sunt de genul „Vreau să-i determin să cumpere acest lucru pentru ca să încasez şi eu un comision gras.”

La nivelul cel mai înalt sau la nivelul pacific, bazat pe sentimente precum curaj, acceptare și iubire, capacitatea noastră de concentrare este cea mai intensă. Agenții de vânzări situați la acest nivel sunt capabili să asculte cu atenție potențialul client și să plaseze vânzarea în contextul a ceea ce este mai favorabil pentru cumpărător decât pentru vânzător. Mintea fiind liniștită și abundând de idei creatoare, agenții de vânzări nu sunt niciodată în pană de idei referitoare la ceea ce se va vinde bine sau la ceea ce va transforma problema în soluție. Persoana aflată la acest nivel transformă adesea clienții în prieteni, iar clienții tind să fie foarte fideli. Atingeră obiectivelor de vânzare este asigurată la nivelul acesta, pentru că mintea reține varianta pozitivă de câștig-câștig și convingerea interioară că poate fi găsită o soluție câștig-câștig în orice situație.

Adesea, renunțarea la ceea ce pare a fi o situație imposibilă se transformă repede într-o experiență pozitivă. Un exemplu în acest sens este cazul unei persoane care lucra la o galerie de artă. Vânzările mergeau greu iar femeia nu reușea să vândă nimic de câteva săptămâni. A încercat câteva tehnici de dezvoltare a conștienței și a trudit din greu la ele. A recurs la vizualizare, gândire pozitivă, tehnici avansate în vânzări și la afirmații scrise, nimic nu a funcționat. Frustrarea ei era din ce în ce mai mare, fiind însoțită de un sentiment de neputință. Într-un final, cuprinsă de disperare, a renunțat de tot, abandonându-și inclusiv sentimentele înăbușite. S-a simțit dintr-o dată eliberată, în sinea ei de

toate eforturile, încercările și strădaniile din răspuțeri. În dimineața în care s-a dus să se reia activitatea la galerie de artă, tensiunea interioară i dispăruse și se simțea împăcată cu ea însăși. În prima oră de program a vândut două copii ale unei sculpturi care, în mod interesant se înțuia chiar „Renunțare”.

Directorii multor companii au relatat succese asemănătoare. Un colaborator al unuia dintre cele mai cunoscute firme de contabilitate din țară, de exemplu, după ce a recurs cu succes la procedeul de renunțare, a părăsit firma la care lucra pentru a se împărtăși și altora ceea ce considera el a fi lucrul cel mai pozitiv pe care-l descoperise vreodată în viață. Vroia să facă cunoscută această abordare câtorva mari corporații. I-a studiat efectele la una dintre cele mai mari companii de asigurări din America. Din studiul său a reieșit că, la șase luni după ce și-au însușit tehnica renunțării, brokerii de asigurări au vândut cu 33% mai mult decât cei din grupul de control. Bărbatul din acest exemplu a tras concluzia că succesul în afaceri depinde de capacitatea noastră de concentrare, adică de capacitatea de a ne îndrepta atenția exclusiv asupra câte unui singur lucru, fără interferența altor gânduri sau sentimente.

O minte concentrată asupra unui gând pozitiv are puterea de a crește probabilitatea ca acel gând pozitiv să se materializeze în lumea evenimentelor. Oamenii cu cel mai mare succes sunt cei care au în vedere binele cel mai mare al tuturor, chiar împheș, inclusiv al lor. Ei știu că orice

problemă are și o soluție câștig-câștig. Sunt împăcați cu propria persoană, ceea ce le îngăduie să încurajeze potențialul și succesul celorlalți. Fac o activitate pe care o iubesc, simțindu-se permanent inspirați și creativi. Acești oameni nu caută ferocește; au descoperit că fericirea este un produs secundar al efectuării activității care le place. Trăiesc în mod firesc sentimentul realizării personale datorită contribuției lor pozitive la viața celorlalți, inclusiv a membrilor familiei lor, prietenilor, grupurilor din care fac parte și a lumii în general.

CAPITOLUL 20

DOCTORE, VINDECĂ-TE PE TINE ÎNSUȚI

Am relatat de numeroase ori, la cererea publicului, prin intermediul a diverse conferințe, dialoguri și ateliere, experiența mea de autovindecare. Toți păreau dornici să asculte din nou și din nou povestea medicului care s-a vindecat singur de multiplele afecțiuni de care suferea. De aceea, acest capitol este dedicat relatării momentelor celor mai importante ale însănătoșirii și vindecării mele pentru ca te arată în detaliu cum funcționează la nivel pragmatic principiile și tehnicile despre care am vorbit.

Experiența de viață și observațiile clinice confirmă că cele mai multe afecțiuni umane sunt predispușe spre vindecare dacă urmăm anumite principii. Numeroase afecțiuni pot fi învinse, dacă am lua în considerare predispoziție karmică în direcția opusă.

În mod paradoxal, tocmai acele cazuri grave, în care s-a pierdut la orice speranță de vindecare, răspund adesea cel mai prompt și dau cele mai bune rezultate. Aceasta se întâmplă, poate, pentru că bolnavul a renunțat în sfârșit să

se agate de o anumită idee și a devenit „suficient de rezonabil”. Acum el este pregătit pentru ceea ce Thomas Kuhn numește „schimbare de paradigmă” adică este dispus să privească lucrurile diferit, dintr-o perspectivă mai largă și cu mintea deschisă. Este uneori nevoie de o boală cronică, de suferință, durere și de confruntarea cu frica de moarte pentru ca o persoană să accepte să renunțe la unele convingeri la care a ținut și să se deschidă către adevărul realității clinice.

Principiile de bază

Prezentul capitol abordează vindecarea și înmăntarea de numeroasele afecțiuni fizice de care a suferit un medic pe parcursul vieții. Vom descrie principiile de bază care au facilitat procesul de autovindecare. Pe parcursul acestui proces vom reveni și asupra unor materiale pe care le-am parcurs deja, pentru a integra totul într-o experiență de ansamblu. Vom începe de la conceptele de bază utilizate

- Un gând este un „ lucru ” El dispune de energie și are o formă
- Mintea cu gândurile și sentimentele ei controlează corpul; pentru a vindeca corpul trebuie, deci, schimbate gândurile și sentimentele
- Ceea ce gândește mintea, tinde a se exprima prin corp
- Corpul nu reprezintă adevărata sine, el este ca o păpușă mânușă de minte
- Convingerile neconștientizate se pot manifesta

sub forma efecturilor fizice chiar dacă memoria nu reține aceste convingeri latente.

- Afecțiunile fizice tind să se formeze din emoții negative suprimate și reprimare, cărora li se adaugă gândul care le conferă forma specifică (conștient sau inconștient, este selectată o anumită afecțiune și nu o altă)
- Gândurile sunt cauzate de sentimentele suprimate și reprimare Când se renunță la un anumit sentiment, dispar și cele câteva năni sau chiar mișcări de gânduri care au fost activate de sentimentul respectiv
- Deși o anumită convingere poate fi eliminată și putem refuza să o mai alimentăm cu energie, încercarea de a schimba gândirea în sine este, în general, o risipă de timp
- Renunțarea la un sentiment înseamnă a-i îngădui să existe fără a-l condamna, a-l judeca sau a-i opune rezistență. Îl constatăm doar prezența, îl observăm și îl resimțim fără a încerca să-l schimbăm. Manifestându-ne disponibilitatea de a ne elibera de un anumit sentiment în timp acesta se va epuiza și va dispărea
- Pot apărea și sentimente intense, ceea ce înseamnă că a mai rămas ceva din ele care trebuie recunoscut și le care trebuie renunțat
- Pentru a renunța la un sentiment, trebuie uneori

inceput prin a ne elibera de un sentiment existent care are legătură cu o anumită emoție (cum ar fi sentimentul de vinovăție că „nu ar trebui să am acest sentiment”)

- Pentru a ne elibera de un sentiment, trebuie uneori început prin a recunoaște și a renunța la recompensa ascunsă în el (de exemplu, la „exaltarea” resimțită în furie sau la „afluxul” de compasiune primit pentru că suntem o victimă neajutorată).
- Sentimentele nu reprezintă adevărul sine. Sentimentele sunt „program” care apar și dispar, pe când adevărul sine interior rămâne în permanență neschimbat, atât de ce trebuie să încercăm să identificăm sentimentele pasagere cu propria persoană.
- Ignorați gândurile. Acestea nu sunt decât nesfârșitele raționalizări ale sentimentelor.
- Indiferent ce se întâmplă în viața voastră, păstrați constantă intenția de a renunța la sentimentele negative de îndată ce acestea își fac apariția.
- Decideți că libertatea este de preferat în loc să nutriți un sentiment negativ.
- Alegeți să renunțați la sentimentele negative în loc să le exprimați.
- Renunțați la a opune rezistență și a manifesta scepticism față de sentimentele pozitive.

- Eliberați-vă de sentimentele negative dar împărtașiți cu ceilalți sentimentele pozitive.
- Observați că renunțarea este însoțită de un sentiment subtil de ușurare în interiorul ființei voastre.
- Renunțarea la o dorință nu înseamnă că nu veți obține ceea ce doriți. Ea nu face decât să elibereze calea pentru a se putea întâmpla ceea ce v-ați dori.
- Îndepliniți-vă dorințele prin „osmoză”. Preluati starea în care se află cei care au obținut deja ceea ce vă doriți și voi.
- „Ceea ce se aseamănă, se adună.” Asociați-vă cu persoane care au motivații similare sau asemănătoare cu ale voastre și care au intenția de a-și dezvolta conștiința și de a se vindeca.
- Aveți grijă ca starea voastră interioară să fie cunoscută și transmisă. Persoanele din jurul vostru vor intra în simțiri și în gânduri chiar dacă nu exprimați verbal aceste lucruri.
- Persistența este răsplătită. Unele simptome sau afecțiuni pot dispărea cu promptitudine, altele, dacă sunt afecțiuni cronice, pot avea nevoie de luni sau chiar ani de zile ca să dispară.
- Nu opuneți rezistență tehnicii de renunțare. Începeți ziua cu ea. La sfârșitul zilei, rezervați-vă puțin timp pentru a vă elibera de sentimentele

negative adunate ca urmare a activităților de peste zi.

- Sunteți influențați numai de ceea ce gândiți. Sunteți afectați de un gând negativ sau de o convingere negativă dacă, în mod conștient sau inconștient, considerați că acestea se aplică în cazul vostru.
- Incetați să dați afecțiunilor fizice o denumire sau alta, nu le mai etichetați. O astfel de etichetă este un program în sine. Aplicați tehnica renunțării la ceea ce simțiți în momentul prezent, și anume la senzații. *Nu avem cum să simțim o maladie.* O maladie este un concept abstract reținut de către minte. Nu putem, de exemplu, să simțim „astmul”. Este mai bine să ne întrebăm: „Ce simt în acest moment?” Doar observați senzațiile fizice precum: „apăsare în piept, respirație șuierătoare, tuse”. Nu avem însă cum să trăim ca experiență gândul „Nu primesc suficient aer”. Acesta este doar un gând înspăimântător opoșit în realitate. Este un concept, un program numit „astm”. Ceea ce simțim, de fapt, este o tensiune sau o contracție a gâtului sau a pieptului. Același principiu este valabil și pentru „ulcer” sau oricare altă maladie. Nu putem simți un „ulcer”. Simțim o senzație de arsură sau de înțepare. Cuvântul „ulcer” este o etichetare și un program de îndată

ce utilizăm acest cuvânt pentru a ne eticheta experiența, ne identificăm cu tot ce ține de programul numit „ulcer”. Chiar și cuvântul „durere” este tot un program. În realitate, simțim o anumită senzație corporală. Procesul de autovindecare se desfășoară mult mai repede dacă renunțăm să etichetăm sau să denumim diversele senzații fizice.

- Același lucru este valabil și pentru sentimentele noastre. În loc să le atașăm etichete și denumiri, putem să le simțim pur și simplu, iar apoi să ne eliberăm de energia din spatele lor. Nu este necesar să etichetăm un sentiment drept „teamă” pentru a deveni conștienți de energia sa și pentru a ne elibera de această energie.

Vindecarea de mai multe afecțiuni coexistente

În cazul acesta i medic afecțiunile de care suferea la un moment dat erau atât de numeroase încât este imposibil să ni le amintim pe toate. Cu ocazia unei conferințe a fost totuși, nevoie să le trecem pe o listă. La vârsta de 50 de ani, acestea erau afecțiunile de care suferea.

Migrene, Crăncene și frecvente

Trombocitopenie, Eustachie înfundată, Pluternice dureri de

ureche.

Miopie și astigmatism. Am fost recomandați ochelari trifocali.

Sinuzită, scurgere nazală; alergii.

Dermatite de diferite tipuri.

Atacuri de gută. Trebuia să poartez un baston în portbagajul mașinii și să țină o dietă strictă.

Probleme cu colesterolul. Alte restricții în dietă.

Ulcer duodenal. Cronic și recurent de peste 20 de ani, nerăspunsiv la tratamente medicale.

Pancreatita. Atacuri intermitente favorizate de ulcerul recurent.

Gastrită, hiperaciditate, spasmi pilorici intermitenți. Prin urmare, alte restricții în dietă.

Colită recurentă.

Diverticulită. O afecțiune a colonului similară cu apendicita. Hemoragică uneori, necesitând spitalizare și transfuzii de sânge.

Problemele obișnuite la capătul inferior al tractului gastrointestinal. Programat pentru intervenție chirurgicală.

Artroza coloanei cervicale (gât). Deplasarea celei de-a patra vertebre cervicale.

Sindrom dureros al regiunii lombare, necesitând tratament chiropractic.

Boala de vibrație (sindromul Raynaud). Pierderea senzațiilor și cangrenă iminentă la degetele de la mână din cauza reducerii ulterioare a circulației sanguine.

Criza vârstei mijocii. Mâini și picioare reci, pierderea energiei și a libidoului, depresie.

Cist pilonidal la baza coloanei vertebrale. Vindeca-bil numai prin intervenție chirurgicală.

Bronșită și tuse cronică. Agravați durerile de cap, spondiliza și sindromul dureros al regiunii lombare.

Sensibilitate la otrăvitor. Crăpături ale pielii care apar în fiecare an, odată cu apariția plantelor. Uneori necesită spitalizare.

Picior de atlet¹. Nutream convingerea că îl dobândisem de pe mochetele din camerele de hotel.

Mătreață. Nutream convingerea că o dobândisem la frizer.

Infamția cartilajelor (sindromul Tzietze).

O tulburare rară, cu inflamarea dureroasă a joncți-
onă dintre coaste și stern.

Afecțiune dentară și ale gingiilor. Pierderea masei osoase de la baza dinților. Pentru gingii s-a recomandat o intervenție chirurgicală.

Dezechilibrul energetic generalizat. Testarea sistematică a arătat că toate sistemele energetice erau dezechilibrate și că fiecare meridian testat se dovedea a fi sălbăt.

Privind retrospectiv, este ușor să constăți cum corpul și-a continuat existența în lume și a reușit să se

descurce atât de bine. În măsura în care fiecare afecțiune presupunea introducerea unor noi restricții în dietă, erau și zile în care salata și morcovii erau cam singurele alimente „sigure” ce puteau fi consumate. Aceasta a dus la pierderea a vreo 11 kilograme și la un corp slab și tras la față. Ceva mai târziu, câțiva prieteni mărturiseau că făcuseră pariu că acel corp nu va mai fi mult timp în viață. Majoritatea era de părere că nu va depăși cu mult 53 de ani.

În perioada aceea mă întrebam „Cum poate un bărbat de succes, bine educat și exercitând o asemenea profesie, având o existență plină de creativitate, ducând o viață echilibrată, care a urmat ședințe extinse de psihanaliză și a experimentat numeroase variante de terapie și modalități de vindecare, să sufere totuși de atâtea maladii fizice?” Este adevărat că aveam mult de lucru, dar echilibrăm activitatea profesională cu exercițiile fizice și cu muncă recreativă precum tâmplăria, zidăria, sculptura în lemn și designul în arhitectură. Mai mult decât atât, viața mea spirituală era de asemenea activă, cu cele două ore de meditație zilnice² o dată înainte și una după serviciu. Am încercat și numeroase tehnici pe care le-am menționat în *Introducere*: autohipnoză, macrobiotică, reflexologie, iudologie, terapia prin polaritate³, afirmații, proiecție astrală, grupuri intensive, antrenamente, relaxare ș.a.m.d.

² Echilibrarea energiei din organism prin metoda combinației de mâini, meditație, exerciții fizice și dietă. (p. 11)

Cum se poate explica această stranie situație paradoxală, în care cineva a încercat o multitudine de tehnici, a lucrat alături de numeroase grupuri, a urmat o mulțime de terapii și continuă să sufere de un număr impresionant de afecțiuni? Pe de altă parte, cum se făcea că acest om își desfășura totuși cu succes activitatea în societate, în pofida lăstei lungi de maladii de care suferea și a durerii constante pe care acestea o provocau? Răspunsul părea a fi o voință foarte puternică. Aceasta îl ajuta să depășească toate obstacolele și îi dădea forța necesară pentru a îndepărta tot ce interferează cu o funcționare eficientă. În cazul de față, în principa sentimentele. Datorită acestor voințe, odată ce un sentiment era suprimat, rămânea suprimat.

Idealul științei îl reprezintă obiectivitatea. **Obiectivitatea înseamnă absența emoției.** Realizarea acestui ideal în activitatea clinică și științifică necesită suprimarea sentimentelor. Dacă fiind natura practică clinică, în care se lucrează cu oameni grav bolnavi, această suprimare era foarte intensă. Suferința lor și a familiilor lor părea neînfrângibilă și dură, dar nu se încetăia, zi după zi, an după an. Intensitatea acestor suferințe era agravată de faptul că aveam o fire plină de compasiune și rezonam cu suferința altor persoane. Presiunea încreștând a emoțiilor suprimate în toate sferele vieții a contribuit cu siguranță la mulțimea bolilor de care sufeream.

La un moment dat, am studiat și am aplicat în viața de zi cu zi atât mecanismul renunțării, cât și cele citite în *Un*

curs în miracole. Din cauza activității profesionale încărcate, îmi rămânea prea puțin timp pentru noi tehnici. Din fericire, „Culegerea de exerciții” din cartea *Un curs în miracole*¹ necesita numai simpla meditare asupra unei fraze sau „lecții” pe parcursul unei zile. Forța acestei tehnici constă în atrinerea vinovăției prin utilizarea mecanismului certării și mecanismul renunțării putea fi întrebuințat în tăcere, pe parcursul zilei, ca proces interior. Cele două instrumente funcționau bine împreună. Renunțarea și certarea erau folosite simultan pe parcursul zilei.

În momentul în care m-am gândește modanitatea de a și atenua presunerea interioară, asemenea cutiei Pandorei, începe să se curețe de toate gunoarele și chiar că se șteau o mulțime de gunoarea Gânduri și sentimente care abia fuseseră observate în momentul apariției, acum reveneau în forță. Viața mea fusese atât de aglomerată încât nu avusesem timp să mă ocup de ele. Procesul de decompresare începuse să se desfășoare de la sine.

O descoperire imediată a fost aceea că fiecare sentiment sau gând negativ este asociat cu vinovăția și că această vinovăție este atât de invazivă încât este constant suprimată. Prin urmare, nu există simț a mânie. Sentimentul resimțit este de mânie/vinovăție. Vinovăția se manifestă de fiecare dată când se naște un gând critic la adresa unei persoane. Constanta judecare și criticare a unui

¹ Autorul cărții este Helen Schucman. Traducere apărută la Editura Adevar Davin în 2008 (a. n.).

evenimentelor și oamenilor constituie o sursă permanentă de vinovăție. Vinovăția în sine dă naștere la sentimente negative, iar sentimentele negative dau naștere la vinovăție. Accasă combinație letală ne distruge pe toți și creează atâtă boală și suferință pretutindea. Vinovăția este atât de omniprezentă încât, indiferent ce facem, într-un colț al minții noastre simțim că mai bine „am fi făcut” altceva. Trăim de atâtă timp cu această imensă vinovăție încât nici nu o mai recunoaștem, iar mințea abigănită reușește cuiva să ne proiecteze vinovăția în exterior. De aceea au nevoie cei mai mulți oameni de un „mamă” de ceva asupra căruia să și proiecteze vinovăția interioară. Tot datorită vinovăției reușesc tiranii să-și manifeste puterea, prin manipularea vinovăției altora și oferirea unei ținte suficient de bune pentru aceasta.

O altă descoperire a fost desprețul față de sentimente. Mânia se manifestă sub presiunea sentimentelor, iar aceasta poate face o persoană să se simtă o „victimă”. În cazul în care predomină emisfera stângă a creierului, sentimentele sunt văzute ca un opus al rezonabilului, logicii și raționalității. La această se adaugă ideea sovină a bărbaților precum că emoțiile sunt pentru femei, copii și pentru cei cu inclinații artistice. Sentimentele au fost mai ales un subiect de analiză dinică și de observație intelectuală. Când au început să se manifeste în lăuntrul propriei persoane, ele au fost etichetate, compartimentate și arhivate.

La începutul utilizării tehnicii de renunțare a existat o perioadă de revoltă, de aversiune față de sentimente și chiar

de omare de a lucra cu acestea. Părea amplitor să trebuia să suferi din cauza lor în această situație. din cauza intensei identificări cu intelectul, a fost nevoie de modificarea conceptului de sine. Acum, fie că ne plăcea sau nu acest lucru, trebuia să recunoaștem că suntem, cu toți organismele care gândim, simțim. A continua să negăm realitatea nu era o opțiune.

În scurt timp, mă obișnuisem să nutresc sentimente. Recurgând la tehnica renunțării, singura soluție rămănea aceea de a recunoaște și de a mă elibera de aceste sentimente. Acest proces era din ce în ce mai ușor pe măsură ce starea mea de sănătate începea să se amelioreze. Deși la început poate fi dificil să facem față sentimentelor pe care le descoperim în lăuntrul nostru, lumina de la capătul tunelului începe să se vadă, iar aceasta face să se infrișeze speranța.

După numai câteva zile de utilizare a tehnicii, afecțiunea de la capătul inferior al tractului gastrointestinal s-a vindecat repede și de la sine, iar intervenția chirurgicală a fost anulată. Lumile se scurgeau iar numeroase simptome care erau active de ani de zile, chiar de deceni întregi, au început să-și diminueze intensitatea și frecvența apariției. Migrenele, în special, au devenit din ce în ce mai rare. Durerile lombare au dispărut. Trupul a început să se simtă mai ușor și mai viguros.

Apoi și-a făcut apariția, pe neașteptate, o criză de viață care a adus după sine o puternică tensiune emoțională.

Diverticulita a revenit în formă agravată, însoțită de o hemoragie masivă. Atunci am luat o decizie capitală: „Chestia asta fie funcționează, fie nu funcționează.” Așa că de această dată, în loc să mă duc la spital și să fac transfuzii, am optat pentru o renunțare totală. Am admis existența tuturor senzațiilor pe care le simțeam în abdomen și nu le-am mai opus rezistență. Nu le am denumit și nu le-am etichetat în niciun fel. În loc de gânduri sau cuvinte, am experimentat unitatea cu senzațiile pe care le simțeam cu crampele și durerea. Nu am mai opus rezistență senzațiilor, indiferent cât erau de intense. Mă simțeam pe muchie de cuțit, dar fiecare senzație și sentiment au fost admise iar apoi eliberate. Toate acestea au durat vreo patru ore. La capătul acestor patru ore, sângerarea a încetat, crampele au dispărut iar diverticulita s-a vindecat. În timp, au mai existat câteva reveniri ale bolii, de intensitate redusă, însă fiecare dintre ele a fost tratată în același mod și până la urmă crizele s-au rărit și au dispărut. În fața asta, mecanismul renunțării a trecut de patra de încercare. A avut succes acolo unde orice altceva eșuase. Trupul continua să se elibereze, și ciclulul afecțiunii au început să se atenueze.

În timp, experiența „recunoașterii” a înlocuit gândirea. Cunoașterea se manifestă într-un mod cu totul diferit. Ea vine așteaptă să fie recunoscută. Într-o dimineață la trezire, am „știut” că mă vindecasem de sensibilitatea la opetari. „Lăvator. Tot atunci, am înțeles că însuși denumirea, eticheta de „opetari și mișcări” constituia un program și un sistem de

conviegi în sine. În orice caz, acum „știam” că eram înun la oțetului otrăvitor și chiar am ieșit afară. l-am atins, l-am mângâiat și am pus un lăstar din el într-un ghiveci pe care l am dus cu mine la o amiaune din seara aceea. în care urma să mi se ia un interviu! Subiectul emisiunii era „Puterea conștiinței în autovindecare”

Un alt episod de „cunoaștere” intuitivă a avut loc într-o zi când, pe neașteptate, am fost afectat de vapori denși de substanțe insecticide. Acești vapori mi provocau de ani de zile alergii severe și mi declanșau invariabil migrene puternice. În ziua aceea, înoc, am „găsit” dintr-odată că devenisem imun la fumigații. Intrând într-o locuință recent fumigată și inspirând adânc de câteva ori aerul îmbibat cu vapori fără să mă resimt în niciun fel, am fost doodată cuprins de un sentiment de eliberare și de exaltare. Cât era de mirat să te simți liber și să experimentezi puterea mișcilor! Imi era foarte clar, în momentul acela, că suntem supuși numai acelor lucruri pe care le gândim. Nu este nevoie să fim nici sclavi, nici victime în lumea aceasta

Aceiași fenomen s-a repetat în cazul convingerii pe care o nutream de mult despre nivelul meu ridicat de colesterol. Când au fost anulate convingerea și conceptul în sine, consumul de produse lactate a fost reluat fără să aibă niciun impact negativ asupra colesterolului. De fapt, analizele de sânge au arătat diminuarea treptată a nivelului de colesterol rău! Mai mult decât atât, intoleranța și alergiile la diverse alimente au dispărut cu totul. Un timp, acestea au

revenit în perioadele de stres, mai ales când eram epuizat fizic, după ce consumam zahăr și dulciuri alături de cafeină.

Între timp, după mulți ani de restricții severe, am reușit să revin la o alimentație normală. Ce bine era să consum alimente cu semințe (interzise în diverticulită) toate alimentele considerate contraindicate în ulcer și contă, ba chiar și înghețată cu topping cald de caramell! Hipoglicemia funcțională a dispărut în câțiva ani, iar într-un final am reușit să pot mânca din toate dulciurile care-mi fuseseră interzise ani de zile.

Chiar și criza vârstei de mijloc nu era decât tot un sistem de convingeri. Când acesta a fost neutralizat și am renunțat la el, a dispărut și senzația de mări și picioare reci, Obosala, oboseala, depresia și iritabilitatea au dispărut la rândul lor. Vigoarea fizică a creșcut și efortul necesar de muncă fizică putea fi desfășurat aproape fără întrerupere.

Acum, când fuseseră înlăturate mai multe probleme de sănătate importante, au fost luate în considerare în mod conștient și câteva dintre chestiunile minore. Am renunțat la convingerea existenței chistului pilonidal. După șapte săptămâni, acesta a dispărut. Trompa lui Eustache, care mi se infunda de fiecare dată când zburam cu avionul, mi provoca dureri puternice la urechea dreaptă. Au trebuit să treacă doi ani ca să se vindecă. Recurgeam tot timpul la renunțarea la toate gândurile și sentimentele referitoare la această situație și înseam simțeam vizualizarea „imaginându-mi cum unghia unghiei cu osul temporal drept revenea la înclinația sa

normală. Această a fost singura afecțiune la care am folosit vizualizarea. În doi ani afecțiunea a dispărut și de atunci nu am mai avut dureri de ureche la schimbările de altitudine.

Între timp dispăreau și durerile din zona gâtului, ceea ce mi-a permis să pot din nou să dansez. Dansând și renunțând să mai opun rezistență acestor dureri, corpul meu a început la scurt timp să adopte automat posturi și mișcări benefice pentru propria vindecare, ca și când un chiropractician interior ar fi lucrat asupra coloanei vertebrale. Era o senzație stranie, ca și când vindecători invizibili mi-ar fi reamnat coloana vertebrală.

Când se petreceau cele descrise mai sus, am apărut modificări în circulația sanguină din mâini și picioare și nu le mai simțeam tot timpul reci. Boala de vibrație de la vârful degetelor de la mâini care amenința să se transforme în gangrenă, s-a remis de la sine. Durerea degetelor s-au rotunjit din nou și și-au recăpătat culoarea roz. Senzația dureroasă de arsură din vârful degetelor a dispărut. Simțul tactil a revenit. Până atunci, degetele îmi deveniseră atât de insensibile încât nu mai puteam nici măcar să simt paginile unei cărți.

Odată vindecate afecțiunile mai serioase, dispuneam de energie și timpul necesare pentru a mă ocupa și de problemele mai minore. Nutream convingerea fermă că oamenii se pot îmbolnăvi de mătreață stând pe scaunul de la frigider. Renunțând la această convingere, a dispărut și mătreața. Un fenomen asemănător s-a petrecut și în cazul convingerii care

facea legătura între piciorul de atlet și mocheta din camerele de hotel. Prin continuă anulare a acestei convingeri, boala piciorului de atlet a dispărut și ea.

Într-un an, cu prilejul sărbătorii de Thanksgiving, am avut ocazia să testez tehnica renunțării într-o situație urgentă. Un bușean enorm a căzut pe laba piciorului meu stâng și i-a fracturat toate oasele. În loc să mă grăbesc să-mi pun piciorul în ghips am recurs la tehnica renunțării. De Crăciun, eram deja apt să dansez pe ringul de dans. Ulterior, o entorsă gravă la unu din glezne s-a vindecat de la sine, în câteva minute, prin renunțarea instantanee la durere.

Vindecarea afecțiunilor de vedere

Într-o seară, când susțineam o conferință despre mecanismul renunțării și enumeram vindecările amintite mai sus de care beneficiasem, cineva din sală m-a întrebat:

Domnule doctor, dacă te-ai vindecat de toate bolile acelea, de ce încă mai porți ochelari? Afecțiunile vederii nu se ar putea vindeca în același fel?

Ei bine, nu m-am gândit până acum la purtarea ochelarilor ca la o afecțiune. Am privit-o ca pe un defect anatomic și structural al organismului. Acum, însă, că ai menționat acest lucru, nu văd niciun motiv pentru care nu m-aș putea vindeca și de asta.

Prin urmare, ochelarii bifocați au fost scoși și puși în uzinarul hainei. Este adevărat că în perioada aceea

vederea mi se îmbunătățise într-atât încât mi se recomandaseră ochelari trifocali. În seara aceea plecând de la conferință, aceeași cunoaștere interioară mi-a șoptit că și afecțiunea aceea se va vindeca dacă voi avea suficientă încredere și convingere.

Cu vederea îmbunătățită, am condus mașina fără ochelari în acea seară. Conduseam încet, cu faza mare aprinsă. Dețineam cunoașterea interioară că vom vedea întotdeauna ceea ce *aveam nevoie* să vedem dar că nu vom putea vedea ceea ce *ne doream* să vedem. În cele șase săptămâni, care au urmat, am observat și am învățat o mulțime de lucruri despre ceea ce se petrecea dincolo de vederea noastră obișnuită, de fiecare zi. Sunt prezente miriade de sentimente, varind de la curiozitate, spirit de competiție, interes erotic și până la stimulare intelectuală. Numai vreo 5% din capacitatea vizuală ne este absolut necesară pentru a funcționa în lume.

S-a petrecut un fenomen ciudat; numai ceea ce era necesar a fi văzut era văzut. Citirea marilor și a revistelor, privitul la televizor sau la ecranul de cinema nu erau cu putință. Astăzi mi-am dat seama cât de mult din ceea ce vedem este, de fapt, un fel de escapism. Când conduceam mașina, era ca și cum la volan s-ar fi aflat însuși Mr. Magoo. Din nou și din nou își făcea apariția același fenomen ciudat. Când era de o importanță vitală să văd ceva, atunci îl vedeam. Am văzut marginea stâncii chiar în clipa în care era imperios necesar să o văd. Am trăit atunci o foarte mare anxietate, trebuind să renunț în mod constant la frică. Într-

un final, după șase săptămâni, frica părea să se fi epuizat. În locul acesteia s-a instalat o imensă renunțare. „Ei bine, atunci voi vedea numai ceea ce mi se permite să văd.” Am renunțat de bunăvoie la restul obiectivelor emoționale pe care vederea mă ajutase până atunci, să mi le satisfac.

Atunci am fost cuprins de o profundă liniște și pace interioare și am simțit unitatea cu orice este ceea care stăpânește și conduce Universul. Chiar în clipa aceea, brusc și dintr-odată vederea mi-a revenit în totalitate și în toată perfecțiunea. Ceea ce până atunci nu puteam vedea sau era izibil, acum era vizibil cu o claritate de cristal, semne de circulație scrise în mărunt în lumina difuză, detaliile obiectelor aflate în câmpul de alături al încăperii sau la mare distanță. La examenul oftalmologic efectuat în vederea prelungirii permisiunii de conducere, medicul a constatat că vederea era perfectă și că nu mai aveam nevoie de ochelari de vedere. Așa ceva nu se întâmplase la niciuna dintre examinările oftalmologice precedente.

De când relatez această întâmplare de-a lungul și de-a latul țării, numeroase persoane au renunțat să-și mai poarte ochelarii de vedere și trăiesc aceeași experiență ca și mine. Interesant este că toți au observat că au avut nevoie de circa șase săptămâni. Unul dintre cei care au reușit să vadă perfect fără ochelari de vedere, s-a decis să poarte din nou ochelari. Când a fost întrebat de ce, bărbatul a răspuns că soția lui era amenințată să-l vadă purtând ochelari și i se părea că nu arată bine fără un astfel de motiv pentru care pentru a-și face pe plac

a început să poarte o pereche ochelari fără dioptrii. A făcut asta pentru că își iubea soția și dorea să o facă fericită, un motiv cu totul diferit de acela de a fi nevoit să porți ochelari din cauza unei vederi deficitare.

Acela dintre noi care am trăit experiența vindecării vederii, suntem unanim de acord asupra unui lucru: vedea cu mintea, nu cu globii oculari! Un caz recent este cel al unei femei care orbise la scurt timp după ce se născuse și care avea mari probleme la ambii globi oculari. După ce a ascultat conferința despre vindecarea vederii, a urmat o procedură medicală și a început să practice tehnica renunțării asupra propriei vederi. După două zile, vederea a început să revină. După conferință a venit la mine și mi-a spus: „Știu că aveți dreptate. Știu că noi vedem cu mintea pentru că acest lucru mi se întâmplă și mie. Văd, și văd cu mintea mea!”

Pentru a înțelege cum sunt posibile toate aceste vindecări - unele din ele frizând miraculosul - trebuie să analizăm multe dintre convingerile noastre cu privire la procesele din organism, la mecanismul vindecării și la modul în care tratamentele medicale dau laude și laudatelor și a descoperit că există o putere de autovindecare interioară care este activată printr-o constantă renunțare.

CAPITOLUL 21

ÎNTREBĂRI ȘI RĂSPUNSURI

Acest capitol include întrebări și răspunsuri din timpul workshop-urilor și seminariilor care au avut loc în ultimii ani. Anticipând întrebările cititorului acestei cărți au fost incluse cele mai tipice și mai des întâlnite întrebări legate de mecanismul renunțării.

Scopurile spirituale și religioase

Întotdeauna există întrebări despre apucațile tehnici de renunțare, în general referindu-se la realizarea scopurilor spirituale, expansiunea conștiinței și credințele religioase. Putem răspunde la multe dintre aceste întrebări printr-o afirmație generală: mecanismul renunțării nu intră în conflict cu nicio religie sau cale spirituală ori program de dezvoltare personală, nici nu dezaproabă vreo filosofie sau perspectivă metafizică. Nici nu deține învățături spirituale de sine. Pune la dispoziție un mecanism prin care înțelegerea individuală îndepărtează blocajele din calea avansării spirituale. Este compatibilă și cu mișcarea umanistă. Toate căile spirituale și toate religiile subliniază nevoia de

extindere a capacității noastre de a iubi și chiar aceasta este esența procesului de renunțare. Prin îndepărtarea blocajelor din calea iubirii, capacitatea de a se iubi pe sine și de a iubi pe alții și pe Dumnezeu este extinsă.

Renunțarea facilitează de asemenea învățăturile fundamentale ale tuturor marilor religii ale lumii. Scopul esențial al acestor învățături este renunțarea la "micul sine", denumit în mod obișnuit "ego". Tehnica renunțării facilitează realizarea scopului de a dizolva sinele meschin prin simplul proces al renunțării. Când este transcens sinele meschin, adevăratul Sine apare strălăcitor din interior. Să luăm spre exemplu cele mai comune forme de expresie ale acestui fenomen, așa cum este reliefat de cele mai multe religii. În mod tipic, se urmărește următorul tipar:

Renunță și lasă-l pe Dumnezeu. Let go and let God.

Stai liniștit și așteaptă că Eu sunt Dumnezeu.

Încredințeați-vă viața și viața în grija lui Dumnezeu așa cum îl înțelegeți/cunoașteți pe El.

Încredințeați-vă în ce este, pentru că Dumnezeu este în toate lucrurile.

Este evident că renunțarea la negativitate facilitează oricare dintre indicațiile pe care le dau oricare religii sau caue spirituală, îndemnându-ne să le urmăm. Procesul renunțării se ocupă în special de sentimente și am văzut că sentimentele au un profund efect asupra gândurilor și sistemelor noastre de convingeri. Experiința multor oameni care au folosit mecanismul renunțării atestă faptul că

mecanismul l-a ajutat să și realizeze țelurile spirituale și religioase. Cei care nu au o credință spirituală sau religioasă conștientă, au remarcat că mecanismul l-a ajutat să și mărească capacitățile de a iubi, care a crescut substanțial, fericirea și starea lor de bine.

Carl Jung a subliniat că, datorită faptului că Dumnezeu este unul dintre arhetipurile principale din inconștientul colectiv, fiecare persoană trebuie să aibă o poziție față de Dumnezeu, fie că îi place sau nu. Chiar și ateismul sau sentimentele față de acest concept despre Dumnezeu. Deci, fie că Dumnezeu există sau nu, subiectul nu poate fi ignorat și, mai devreme sau mai târziu, trebuie să-l rezolvăm. Suprimarea sentimentelor noastre față de Dumnezeu sau starea de a fi continuu copleșiți de acest subiect nu este o soluție satisfăcătoare. Tehnica renunțării aduce rezolvarea conflictelor interioare de lungă durată atât pentru ateu, cât și pentru credincios.

Întrebare: Care este relația dintre tehnica renunțării în raport cu conceptul despre păcat?

Răspuns: Dacă analizăm sentimentele negative pe care le am discutat și le-am descris anterior din perspectiva terminologiei religioase, observăm că ceea ce am descris sunt așa zisele "păcate capitale". În măsura în care mecanismul renunțării este un mod de a renunța la păcat, este evident că renunțarea la atașamentul față de aceste

caracteristici ușurează dobândirea învățăturilor religioase în viața personală.

Întrebare: Nu știu nicio cale spirituală asumată, ci am propria mea cale. Cum mi-ar putea ajuta această tehnică?

Răspuns: Fără nicio excepție toate căile spirituale se bazează pe metoda dizolvării ego-ului. Ego-ul include totalitatea programelor noastre negative. Renunțarea este prin excelență un proces al renunțării la programele negative. Este prin urmare, cel mai bun instrument pentru a sprijini înțelegerea spirituală.

Întrebare: Va interfera cumva acest proces cu credința mea?

Răspuns: Dimpotrivă. Care sunt obstacolele credinței? Veți observa că ele sunt forme ale negativității. În consecință, renunțarea la negativitate va elimina obstacolele din calea credinței.

Întrebare: Eu sunt un necredincios, dar sunt interesat să învăț subiecte spirituale. M-ar putea ajuta în vreun fel această abordare?

Răspuns: Mecanismul renunțării este doar un instrument. îl puteți folosi pentru a îndepărta obstacolele din calea realizării unui milion de dolari sau îl puteți folosi pentru a elimina blocajele din calea dezvoltării conștiinței spirituale. Cel mai mulți oameni care renunță conștient declară că au descoperit ceva înăuntrul lor, asemănător cu albulca, care

este independent de corp, emoții, gânduri și de evenimentele lumii. Ați auzit pe cineva care să fie nemulțumit de o asemenea descoperire?

Întrebare: Tehnica renunțării contrazice vreo învățătură spirituală sau religioasă?

Răspuns: Studiul făcut asupra acestei teme afirmă că nu există niciun conflict între renunțarea la negativitate și orice altă învățătură spirituală.

Întrebare: Am renunțat la religie cu mulți ani în urmă deoarece îmi creștea atât de multă vinovăție, că nu o puteam duce. Cere ar fi efectul folosirii tehnicii de renunțare?

Răspuns: În observațiile clinice efectuate de-a lungul multor ani, s-a evidențiat clar că vinovăția este cel mai des întâlnit motiv pentru care oamenii renunță la religia lor. Și asta pentru că scopurile lor par de neatinse. Într-adevăr, de fiecare dată scopul de neatinse întotdeauna va exista o disproporție între ceea ce este învățat să fie un om, în comparație cu ceea ce percepe acesta că este cu adevărat. În orice să te simți vinovat încearcă să renunți la toate sentimentele negative care ți se înfăpșează și așteaptă să vezi singur ce schimbări s-ar putea produce. Repet, renunțarea este un instrument. Poate fi utilizat pentru a sprijini realizarea planurilor voastre în orice ane a vieții. Felul în care folosești depinde de tine. Un loc bun de unde poți începe este să renunți la toată vinovăția pe care o simți pentru că

aceasta hrănește un mediu emoțional predispus la suferință și boală

Meditația și tehnicile interioare

Întrebare: Cum se corelează renunțarea cu diferitele tehnici de meditație?

Răspuns: Aproape toate tehnicile au scopul de a reduce la tăcere mintea. Aceasta este și baza versetului din Psalm "Taci și află că Eu sunt Dumnezeu". După cum au descoperit mulți practicanți ai meditației, dobândirea liniștii minții este principala problemă a meditației. Aceasta deoarece sentimentele suprimate produc constant gânduri care sunt principala distragere de la meditație. Recunoscându-le și renunțând la energia din spatele acestor sentimente, facili tăm, prin urmare, împlinirea scopului meditației. Când sentimentul din spatele trenului, plin de gânduri este loca. Hăat și se renunță la el, atunci întregul tren plin de gânduri se oprește.

Printr-o renunțare constantă este posibil să ajungem la o stare foarte liniștită a minții. Aceasta poate fi realizată și în timpul activităților zilnice, atât de mult se poate extinde capacitatea de a medita. Cele mai multe tehnici de meditație sunt limitate la un anumit număr de minute sau ore pe zi. Folosind mecanismul renunțării este posibilă atingerea unor stări înalte de conștiință.

Întrebare: Nu urmez o anumită cale spirituală dar fac afirmații și vizualizări. Tehnica renunțării mi va fi de vreun folos?

Răspuns: Renunțarea sporește foarte mult puterea afirmațiilor. O afirmație este o propoziție pozitivă. Puterea ei este limitată de faptul că fie conștient, fie inconștient, avem o mulțime de programe negative care ne spun exact opusul afirmațiilor. Putem descoperi singuri acest lucru observând că în timp ce vă scrieți afirmațiile, în minte vă apar gânduri de genul "Da, dar...". Aceste "da, dar..." reduc puterea afirmațiilor și eficiența lor. Dacă renunțăm la obstacolele din calea afirmațiilor vom descoperi o creștere rapidă a eficacității lor.

Psihoterapie

Întrebare: Sunt psihanalist. Tehnica de renunțare mi poate fi de folos sau ar intra în conflict cu analiza pe care o fac și care devine din ce în ce mai scumpă?

Răspuns: Terapeuții care au studiat tehnica au fost de acord cu ea. Mulți psihiatri, psihologi și terapeuți au învățat-o și o utilizează în practice lor. Până acum am auzit numai de precieri 100% pozitive despre rezultatele obținute datorită faptului că așa numita "lucrare interioară" (elaborare internă) este facilitată de capacitatea pacientului de a renunța la negativitate și la autoamintări, ceea ce permite terapiei să vanceze mai repede. Psihoterapeuții înșiși au descoperit că

renunțarea le-a ușurat înțelegerea pacienților și rezultatul contratransferului. Dacă terapeuții știu cum să renunșeze și să rămână la sentimentele negative, atunci ei pot evita dezvoltarea mai multor boli legate de stresul din timpul practicii. Astfel, tehnica este considerată a fi de ajutor în psihoterapie, crescând eficiența și gradul de satisfacție al rezultatului.

Întrebare: Fac terapie de grup. Cum ar funcționa mecanismul în acest caz?

Răspuns: La fel ca și la psihoterapia individuală, capacitatea de renunțare la negativitatea din interiorul persoanei sprijină foarte mult și lucrarea în grup.

Întrebare: Sunt analist Jungian. Abordarea aceasta s-ar potrivi cu munca mea?

Răspuns: Prin renunțare, ne putem elibera pe noi înșine din starea de a fi la cheremul arhetipurilor. Arhetipurile sunt o colecție de credințe și sentimente, adică sunt programe ca și care alte programe. Individul care folosește mecanismul renunțării pentru a scăpa, a renunța la credințele și sentimentele programate, are puterea de a alege dincolo de tiparele arhetipale mai degrabă decât să fie condus de ele în mod inconștient.

Alcoolismul și dependența de droguri

Întrebare: Sunt membru în Asociația Alcoolici Anonimi și aș vrea să știu dacă au mai folosit această tehnică și alți membri A.A.?

Răspuns: Experiența a dovedit că tehnica renunțării vine în ajutorul tehnicii celor 12 pași cu care lucrează Alcoolicii Anonimi și sprijină, în special, cel de-al treilea pas. Al treilea pas spune "Am luat decizia de a-mi încredința viața și viața în grija lui Dumnezeu așa cum m-am înțeles cu." Chiar acest pas este foarte frustrant pentru mulți oameni din A.A. tocmai pentru că nu există și instrucțiuni despre cum să faci asta. Cum adică să-ți încredințezi viața și viața lui Dumnezeu sau altui puteri superioare? Dacă ne uităm la voinea, ne dăm seama că este dorință. Această dorință este conectată cu atașamentele. Renunțarea sprijină procesul de eliberare din atașamente drept pentru care, ca intenție, este aproape la fel cu cel de-al treilea pas. Predarea în mâinile lui Dumnezeu înseamnă renunțarea la propria voință. Voința este ego-ul însuși.

Obsesia de a bea este o compulsiție datorată unui atașament care se poate reduce prin procesul renunțării. Băutura este și el o rugă de durere provocată de sentimentele negative deci renunțarea la sentimentele negative scade nevoia psihologică de evadare în acest mod. Așa se aplică și la alte droguri, toate acestea fiind încercări de evadare

urmărind același lucru. Înlocuirea unui sentiment cu o vibrație joasă, cu unul cu o vibrație mai înaltă.

Tehnica renunțării nu înlocuiește nevoia de grupuri de sprijin, deci nici de Alcoolicii Anonimi, dar ajută mult în obținerea succesului programelor de recuperare și este cu siguranță compatibilă cu toate grupurile anonime care se bazează pe cei 12 pași.

Relațiile

Întrebare: De mulți ani merg pe o cale spirituală și nu înțeleg de ce încă trăiesc emoții negative.

Răspuns: Există o iluzie des întâlnită că oamenii iubitori și evoluți spiritual nu au mai dată nicio reacție negativă, ca și cum ar fi îngeri. Atunci ei se supără că încă li se întâmplă să aibă reacții negative, și se învinovătesc și se lasă cuprinși de frustrare. Ei trebuie să înțeleagă că aceste sentimente sunt tranzitorii, chiar dacă intenția lor de a evoluia rămâne constantă. Renunță la sentimentul de vinovăție că ești încă un om obișnuit, chiar dacă ai ambiții angelice! Să ai compasiune față de propria umanitate intrinsecă, față de omeneșul din tine față de sistemul nervos și funcționarea creierului, permit un echilibru sufleteș mai mare. Ambițiile de a atinge înălțimile cerului nu ne fac neapărat îngeri!

Întrebare: Am un coleg de serviciu care nu și îndeplinește sarcinile. De fiecare dată când îl văd simt ciudă. Cum să

putea să renunț la resentimentele acestea folosind tehnica renunțării?

Răspuns: Observăm și acceptăm care sunt sentimentele noastre într-o situație, apoi, în loc să facem pe plac emoționalului, începem să ne curățăm, aceasta fiind prioritatea. Mulți oameni își suprimă resentimentele pe care le trăiesc la serviciu. Totuși, această atitudine nu rezolvă problema, iar tensiunile vor coace precum piroșii. Folosind tehnica renunțării, mergi în interiorul tău și află care sunt acele sentimente negative pe măsură ce se ivesc unul câte unul. Lasă-le să apară fără să le sugrumi și fără să le faci vânt. Apoi mută-ți atenția de la sentimente la altceva. Lasă sentimentele să fie acolo și apoi lasă-le să plece, renunță la ele.

Întrebare: Ne recomandă să ne mutăm atenția departe de sentimentele negative. Cum diferă asta de reprimarea sentimentelor?

Răspuns: Reprimarea este un proces inconștient prin care sunt eliminate din conștient acele sentimente neacceptate, neacceptabile, cu care nu vrem să avem de a face. Mutându-ți atenția, faci alegerea de a nu tolera emoția negativă. Ai devenit conștient deja de acel sentiment și l-ai acceptat în tine, ca parte a condiției de a fi om, dar alegi să renunți la el pentru că vrei ceva mai înalt, precum starea de pace, armonie și vrei să-ți faci treaba. Uneori oamenii își mută atenția prin actiuni, încep să facă ceva, cum ar fi aranjarea

mobile, ridicarea sau lăsarea jaluzelelor, o pauză scurtă de cafea. Aceste acțiuni permit schimbarea de la negativ la pozitiv.

Întrebare: Am observat că anumite sentimente reapar mai des, chiar dacă am folosit metoda în mod regulat.

Răspuns: Reaparitia unor sentimente negative ar putea indica necesitatea unei perioade de contemplare a tiparelor recurente. De exemplu, maniera în care tratați emoțiile negative poate să semene cu tiparele parentale sau familiale, ori chiar și cu cele culturale. În toate culturile există o mare varietate de metode de a rezolva sentimentele. Deci, cercetați inconștientul cu privire la tiparele ascunse pe sub răspunsurile emoționale și renunțați la aceste tipare.

Întrebare: Ce-mi poți spune despre persistența unui sentiment negativ față de o persoană sau o situație în ciuda intenției și a eforturilor de a renunța la ei?

Răspuns: Uneori o persoană este prea mult sau mai puțin forțată să se pună unei situații, presupuse a fi karmică. La o cercetare spirituală, persoana poate descoperi că este într-adevăr ceva karmic. Să spunem că acum vă plătiți karma de a fi fost rău cu o mulțime de oameni. Acum aveți șansa să vedeți cum este să fie din nou rău cu voi. Uneori, singurul lucru de făcut este să te supui tiparelor karmice. Nu trebuie să crezi în karmă ca doctrină religioasă pentru a face acest pas. Pur și simplu acceptă această lege de bază a

interacțiunilor umane, și anume că "ceea ce dai, ți-a primit" și că nu prea mulți dintre noi am testat sfinții.

Întrebare: Sunt profesor și uneori am de a face cu elevi care mă deranjează. Ca profesor al lor vreau să trec peste supărare ca să se fiu de folos. Ce-mi recomandați?

Răspuns: Mai întâi, acceptă faptul că ești supărat și că asta este în regulă. E ok să fii supărat, este prețul pentru conștiința omenească. Lasă supărarea să așă la suprafață fără s-o deplinași sau să faci o problemă personală din ea. În loc să opui rezistență, cere și mai mult de la ea. Observă că este doar energia negativității. Această observație o va depersonaliza. Apoi, întreabă-te dacă dorești să scapi de această energie. De obicei, energia va dispărea foarte curând după ce ai pus această întrebare.

Întrebare: Am o căsnicie bună, dar sunt și momente de supărare, frustrare și dezacord. Cum să tratez aceste sentimente de frustrare și de supărare pe soțul meu/soția mea?

Răspuns: Am spus deja că este ok să fii supărat. Asta face parte din omenească noastră. Ceea ce faci este că îți devine cunoscut ce procesează cealaltă persoană și felul în care procesează ea. Deaceia e vorba de atitudini diferite și preferințe diferite. Pentru cele mai des întâlnite diferențe într-un cuplu sunt preferința unei anumite temperaturi în cameră, setările de volum audio și cheitarea banilor. Cheia

este să renunți la a judeca pe celălalt și preferințele sale sau la a te simți mândru de ale tale pentru că sunt "cele corecte". Fiecare acceptă omeneșul, umanul, celălalt și, bineînțeles, acceptă că uneori vor exista atitudini diferite.

Întrebare: Asemenea aparent mici și minore diferențe conduc uneori la decăderea unei relații, pentru că oamenii se învinovățesc unul pe altul sau vor să schimbe comportamentul celuilalt. Cum s-ar putea trăi în bună pace?

Răspuns: Trebuie doar să accepți că toate relațiile au urcușuri și coborâșuri. Trebuie să ai și simțul umorului în legătură cu condiția umană, în sine și aparentele contradicții și paradoxuri. Vrei ca celălaltă persoană să fie fericită și liniștită și știi că și tu ești fericit și liniștit atunci când este ea. Se manifestă o simțire reciprocă într-un stil de viață pașnic. Renunță la judecată, blamare și la controlul celorlalte persoane. Renunță la așteptarea ca ea să fie diferită de ceea ce este. Toți avem cusăturile noastre. Poți să faci notărea să nu te mai concentrezi pe negativitatea din mediul tău sau a relației. Oamenii pot tolera tensiunile și divergențele pentru diverse perioade de timp, iar în funcție de vârstă pot tolera mai mult sau mai puțin.

Întrebare: Dar despre emoțiile negative care apar la părinți atunci când au de-a face cu copiii, ce ne puteți spune?

Răspuns: Toleranța față de comportamentele copiilor variază în funcție de contextul cultural, de sex, vârstă, viziunea

morală și alți factori. Acceptăm uneori în perioada grădiniței pe care nu ne mai poți accepta în clasă a treia. Este des întâlnit ca părinții să trebuiască să renunțe la așteptările pe care le au ei față de copiii lor. Cum este situația în care un muzician expert are un copil fără nicio înclinație muzicală? Așteptările sunt presiuni subtile pe care le punem pe ceilalți care, în schimb și în mod inconștient, vor reacționa respingându-le. Când ești părinte, vrei să renunți la așteptările și la preferințele tale. Dacă ești expert la biliard, poți să renunți la dezamăgirea că puștru, tău n-are deloc talent pentru biliard?

O altă problemă des întâlnită este exagerarea parentală. Uneori părintele confundă iubirea pentru copil cu scutirea copilului de orice dificultate. La o anumită vârstă, iubirea poate deveni "dura", adică să-ți lași copilul să-și rezolve singur problemele pe care le-a făcut astfel încât să aibă șansa descoperirii resurselor sale interioare.

Întrebare: Dacă renunțăm o mare parte din vinovăție nu este posibil ca tehnica renunțării să mă ducă în promiscuitate?

Răspuns: Dimpotrivă. Promiscuitatea se bazează pe o stimă de sine scăzută, pe exploatare și apăsa de iubire. Renunțarea la negativitate și la egoism, grija pentru alții, renunțarea la o prea mare plăcere de a fi în compania altora și o stimă de sine crescută schimbă perspectiva relațiilor. Capacitatea de a iubi crește rapid. O mare parte a promiscuității este încercarea de a depăși fricile inconștiente și de a căuta încurajarea și

asigurarea. La acestea se poate renunța, astfel că o relație mult mai matură se poate stabili.

Întrebare: Urmiez o terapie sexuală care se bazează pe remodelarea comportamentală. Ar fi compatibile cele două?

Răspuns: Nu există nicio incompatibilitate. Remodelarea comportamentală este o încercare de a înlocui programele negative cu unele pozitive. În esență este vorba despre înlocuirea lui "Eu nu pot" cu "Eu pot". Despre asta este vorba în tehnica renunțării.

Întrebare: Tehnica renunțării vindecă impotența sau frigiditatea?

Răspuns: Nu este o tehnică de vindecare pentru nimic, este o tehnică de autocercetare care deschide rapid accesul la conștiența propriilor sentimente, gânduri și credințe. Cât frigiditatea cât și impotența sunt afirmații de la nivelul comportamental al lui "Eu nu pot". Ambele sunt, în esență, opunerea de rezistență la bucurie, iubire, exprimare și viață. Cele mai comune cauze sunt vinovăția reprimată, frica și mânia, emoții care se varsă în sistemul nervos autonom. Mulți oameni care au folosit tehnica renunțării au raportat îmbunătățiri generale în viața lor sexuală într-o varietate de moduri. Mulți au raportat recuperarea din inhibiții sexuale și, de asemenea, mulți au spus că s-au eliberat dintr-o excoercență sexualitate și preocupare legată de acest subiect.

Întrebare: Cum se aplică mecanismul renunțării la procesul îmbătrânirii?

Răspuns: Facil, când îmbătrânirea cu grație. Avansarea în vârstă aduce o mare schimbare în stilul de viață. Desori se constată o scădere a vederii, a capacității auditive și a mobilității, ceea ce înseamnă că devenim din ce în ce mai dependenți de grija altora pentru lucruri pe care înainte le făceam singuri. Bătrânețea poate fi supărătoare. Deodată te vezi incompetent în anii în care altădată exceleai. Totuși, pe măsură ce renunți la sentimentul supărării, înțelegi că neapăritățile tale servesc unui scop: te pregătesc să părăsești lumea. Dacă ai fi impacat într-un domeniu al vieții în continuă străduire ca o "stea", nu ți-ar plăcea să părăsești lumea. Nu ai fi foarte recunoscător pentru asta. Pe măsură ce intri în declin, îți dă timp să te ajustezi, să te obișnuiești cu faptul că va trebui să pieci și îți lasă timp să faci lucrarea spirituală pe care vrei s-o completezi până la momentul părăsirii acestei lumi.

Când te încredințezi procesului de îmbătrânire ca fiind pur și simplu o parte a condiției umane, ajungi la pace cu el. Devii mai iubitor și apreciezi mai mult iubirea altor oameni și grija lor pentru tine. Cu cât devii tu mai iubitor, cu atât observi că toți cei din jurul tău se străduiesc să te ajute și este necesar să fii iubitor astfel încât să le permiți să-ți fie de ajutor. Oamenii gândesc: "Oh, sunt egoist dacă permit altora să mă ajute". De fapt, asta este generozitate. Generozitatea este disponibilitatea de a împărtăși viața ta cu

ai să le permită oamenilor să te iubască ca și un dar pentru ei

Exercițiu

Întrebare: Cum ar putea fi mai constantă renunțarea?

Răspuns: Secretul pentru utilizarea acestui mecanism mai des și cu mai multă consistență este, în primul rând, dorința de a face asta. Acesta este Pasul 1. Trebuie să vrei să fi liber de sentiment mai mult decât să vrei să îl păstrezi. Uneori este doar o problemă de reamintire și pentru aceasta puteți folosi o agendă.

Un alt mod este de a stabili o rutină. E foarte bine să începi ziua prin renunțarea la gândurile și sentimentele despre așteptările tale, să îți imaginezi modul în care ai vrea să-ți fie ziua și să renunți la toate gândurile negative care ar putea interfera cu felul în care îți dorești să-ți încargă ziua. Apoi, la sfârșitul zilei, stai jos și renunță la tot ce s-a apărut în decursul zilei, lucruri pe care nu le-ai sesizat sau n-ai avut timp să le dai atenție. Aceasta se numește "curățare" și cei mai mulți oameni găsesc că îi ajută să doarmă mai bine.

Un alt mod ar fi să ai un jurnal în care să-ți scrii toate reușitele. Ai putea să scrii și totul acesta, renunțarea constantă, și să scrii și rezultatele obținute pe măsură ce treci.

O altă cale este de a renunța la opoziție, la opunerea de rezistență la renunțare și când îți începi ziua, să-ți

reafirmi intenția de a renunța la toată negativitatea pentru acea zi. Reafirmi, de asemenea, și că ești liber să nu renunți. Până la urmă este vorba despre alegere. Renunța la orice sentiment de obligație pe care l-ai putea avea față de renunțare. Nu există niciun "trebuie".

Întrebare: Care credeți că este cauza cea mai frecventă pentru rezistența noastră la renunțare?

Răspuns: Noi credem că într-un fel, dacă ne agățăm de acel sentiment el ne va duce acolo unde dorim. Dacă ne blocăm într-un sentiment, este de folos să privim la întrebarea despre ce credem noi că am realizat agățându-ne de el. Aproape întotdeauna vom descoperi că am avut o închipuire că acel sentiment ar fi putut avea efect asupra altei persoane sau că l-ar fi putut schimba comportamentul sau atitudinea față de noi. Dacă renunțăm la această închipuire, vom putea fi liberi să ne dorim să renunțăm și la sentiment.

Întrebare: Dacă renunț tot timpul, n-o să devin pasiv?

Răspuns: Dimpotrivă. Renunțarea face loc acțiunilor. Pasivitatea este deseori datorată inhibițiilor și eșecului de a vedea alternative pentru rezolvarea unei situații. De exemplu, o persoană va putea spune "M-a înfuriat atât de tare în timpul conferinței, încât am stat și n-am spus nimic." Este clar care este problema aici. Faptul că n-a spus nimic se datorează furiei și modului în care persoana și-a imaginat ca singurul răspuns emoțional pe care îl putea avea era să se

infuriat. Cum asta ar fi fost nepotrivit într-o situație de business, el n-a spus nimic. Dacă ar fi renunțat la furie, persoana ar fi putut avea o atitudine hotărâtă și ar fi avut încredere să-și spună opinia în loc să rămână cu gura închisă.

Întrebare: În terapie am învățat cum să-mi exprim mânia și cred că este un lucru foarte folositor. Trebuie să renunț la asta?

Răspuns: Dacă analizezi mânia, vei vedea că la baza ei stă aproape întotdeauna frica. Ne mâniem pentru că am fost amenințați. Amenințarea naște frică. Frica înseamnă că simțim că suntem inadecvați pentru o situație. Biologic, mânia este ca umflarea în penă pentru intimidarea inamicului. Mânia provine din slăbiciune mai degrabă decât din putere. Persoana care a renunțat nu trebuie să mai cadă din nou în mânie pentru a rezolva o situație. În plus, are multe efecte distructive. De exemplu, te conduce ea pe tine în loc să o controlezi tu pe ea. O persoană care a renunțat total este liberă să aleagă să exprime mânia dacă așa dorește, dar asta se face din voință și alegere nu din necesitate. Mânia, în special mânia cronică, are efecte dăunătoare asupra organelor corpului. Cercetările în medicina psihosomatică au indicat că mânia reprimată este asociată cu hipertensiunea, arita și o varietate de alte boli.

Întrebare: Apoi pomenit faptul că renunțarea este un mecanism psihologic natural al minții. Dacă este așa, atunci cum de trebuie să învățăm cum s-o facem?

Răspuns: Că toate că este adevărat că renunțarea sau predarea este un mecanism natural al minții, trebuie să ne amintim că mintea are multiple conflicte motivaționale. Acolo unde unei părți a minții voastre i-ar plăcea să fie liberă de tensiunile simțimentelor, altă parte a minții este programată să creadă că agățându-se de simțirea aceea va reuși în mod magic să ajungă la finalul dorit. Dacă persoana nu este conștientă și nu a învățat foarte bine această tehnică, conflictele minții o vor conduce și o vor domina. De fapt, tehnica renunțării vă dă puterea de a alege dincolo de tendințele minții. În loc să fii la cheremul ei, mintea este acum supusă mâlcării tale. Deschide calea libertății și a capacității de a alege liber.

Întrebare: Mi-e greu cu acceptarea. Ce recomandai?

Răspuns: Schimbă-ți atenția îndreapt-o către ceea ce este cu adevărat esențial. În unele zile plouă, în altele e însorit, într-alea innorat. Nu poți schimba ploaia, dar îți poți pune o hană de ploaie. Poți fi realist și să faci ceea ce este necesar pentru a te menține uscat. Sunt multe aspecte ale vieții pe care nu le poți schimba, dar poți renunța la acceptarea sau nevoia ca ele să fie diferite față de cum sunt. Dacă ești atent de exemplu, vei constata că există întotdeauna un război undeva în lume. Pentru a fi liniștit și în pace este necesar să

accepti acest război care este parte din natura umană și a fost așa în toată istoria. Oamenii au petrecut 97% din timpul înregistrat de istorie în războaie

Întrebare: Înțeleg că frica și insecuritatea m-au condus toată viața, dar mi se pare că acestea au condus și la succesul meu financiar. Dacă învăț renunțarea, îmi va afecta acest lucru veniturile?

Răspuns: Când se renunță la o motivație de un nivel jos muntea o înlocuiește automat cu un sentiment mai înalt și cu o motivație mai înaltă. Ce ar fi rău în a învăța să te bucuri de agonizarea de o viață, în loc să fi condus de frică? Aceeași activitate va continua, dar acum într-un spațiu plăcut și va începe prin a aduce și alte multe recompense diferite de cele financiare

Întrebare: Dacă n-ar exista vinovăția, oamenii nu s-ar purta rău?

Răspuns: Similar cu răspunsul anterior, grija plină de afecțiune față de alții înlocuiește inhibiția indusă de vinovăție. Cu cât devenim mai iubitori, cu atât vom fi mai puțin dăunători altora și societății în general. Când îți pasă de alții și de bunăstarea lor, și de bunăstarea ta se va avertiza.

Întrebare: Am o memorie slabă. Credeți că aș putea învăța această tehnică?

Răspuns: Nu e nimic de învățat pe dinafară pentru a vă însuși această tehnică. Este pur și simplu un mod de a renunța. Până acum nu am auzit de nimeni care să n-o poată învăța.

Întrebare: Uneori cred că renunt, și altori nu sunt sigur că am reușit. Devin confuz. Care este problema?

Răspuns: Vezi care sunt rezistențele pe care le opui acestui proces, procesului în sine. Există gânduri negative, dubii sau sentimente despre capacitatea ta de a face tehnica? Lasă să iasă la suprafață toate aceste lucruri care reflectă opunerea de rezistență și acceptă-le, apoi renunță la ele. Clarifică ți intenția de a deveni o persoană mai fericită, mai iubitoare și în pace

Incredințarea finală

Întrebare: Ați menționat "renunțarea până în profunzime" ca o metodă prin care experimentăm Realitatea Jlimă. Puteți descrie ce se întâmplă?

Răspuns: Am putea o numi "ultima rundă". Pe măsură ce aplici tehnica renunțării în fiecare arie a vieții tale, fără excepție, energia ucrării spirituale devine din ce în ce mai puternică. Este necesară fixarea atenției și să rămâi neclintit, precum cu această metodă. Indiferent ce se întâmplă.

Unii oameni spun "De-a lungul a treizeci de ani am tot făcut muncă spirituală și mă aflu tot acolo unde eram." Au

meditat puțin, s-au rugat puțin, s-au dus la un workshop, au auzit un vorbitor, au citit o carte și totul a fost sporadic. Este ok că ești ocupat cu lumea și cu acumularea de informații pe care știi că le vei folosi altă dată.

Dar apoi vine o vreme când, oricare ar fi practica pe care o faci, trebuie s-o faci tot timpul, fără excepție. Devotamentul față de Adevăr devine copleșitor. Asta nu înseamnă că tu ești cel care îl determină sau îl conduce. Tu ești cel tras de propriul tău destin; prin propriul tău angajament karmic ai ales acest destin. În acel punct, să spunem că folosești tehnica renunțării, asta înseamnă că vei renunța la tot imediat cum apare. Se întâmplă cu o viteză de 1 la 10 000-a parte dintr-o secundă: vine, ajunge în vârf, apoi dispare. Astfel, fiecare sentiment, fiecare gând, fiecare dorință sunt eliberate, renunți la ele chiar atunci când ajung în vârf. Aceasta devine o practică continuă nonstop.

Cum am menționat anterior, în amintesc cum am încercat să renunț la un atașament puternic timp de unsprezece zile. Am stat și n-am făcut nimic altceva decât să renunț la acest atașament. Fiecare gând, fiecare sentiment, fiecare amintire, orice avea legătură cu el și care apărea în conștiința mea era lăsat să plece, renunțam. Durerile pe care o simțim atunci când pierdem un membru al familiei nu se referă doar la pierderea acelei persoane din viața noastră. Este o acumulare de energie a tuturor morților din toate viețile. La această renunțare am lucrat timp de unsprezece

zile dimineața și seara. Într-un final s-a oprit. S-a dus pentru totdeauna. Niciodată nu voi mai fi subiectul acestei energii.

Așa că, o lucrare spirituală serioasă este alimentată de dorința continuă de a renunța la lucruri pe măsură ce ele apar. Este bunăvoința de a renunța la dorința de a controla totul, orice, imediat cum apare, bunăvoința de a renunța la dorința de a schimba și de a fi așa cum ne dorim noi. Însușile despre natura Realității se vor înfățișa deseori, dar și la acestea trebuie să renunțăm. Că este bun și rău, dorit și nedorit, toate astea sunt în minte. În Realitate, soarele strălucește la fel și atunci când apar nori, ploaia cade și iarba crește apoi moare, bursa de mărfuri crește și scade, epociile vin și pleacă, oamenii vin și pleacă. Și astfel există fluxul și refluxul. Dacă te afli în acest punct al ciclului, n-are niciun rost să te plângi de el deoarece ciclul se va închide pe sine. Până la urmă, va dispărea. Tu îl faci să dispară alegând să fi una cu el și refuzând dorința de a-l schimba atunci când apare. Fă asta continuu, indiferent de situație, nonstop.

Asta înseamnă că nu poți să faci nicio excepție. Înseamnă continuu. Și înseamnă cu toți și cu toate. Cu toți oamenii și cu toate lucrurile. Acei unu sau două lucruri pe care le ascunzi, pe dedesubt probabil reprezintă pachetul de cărți măsliute ascunse în mânecă. De-aa te agăți de ele. Nu este ca acea persoană pe care o urăști, ele reprezintă un pachet întreg de energie. Nu poți să sari pur și simplu peste soakra ta.

Până la urmă, tot ceea ce ești în calea Prezenței trebuie

să fie eliberat. Prezența este atât de evidentă, atât de strălucitoare, atât de copleșitoare încât nu poate fi vreodată îndoielă. Este profundă, totală, atotcuprinzătoare, absolut copleșitoare, total transformatoare și nu se poate în niciun caz confunda. Când s-a renunțat la tot ceea ce stătea în calea Ei, Ea va fi acolo, schipind de strălucire.

În loc să ne gândim la asta sau la ceva ce se va întâmpla într-un viitor, hai să o avem acum. Luminarea nu este ceva ce se va întâmpla într-un viitor, după cincizeci de ani, de stat cu picioarele încrucișate spunând "OM". Este chiar acum, aici, în această clipă. Motivul pentru care nu experimentați această stare de totală pace și absență a timpului este că îi opuneți rezistență. I se opune rezistență pentru că încercați să controlați momentul. Dacă renunțați la controlul experienței voastre din fiecare moment și dacă vă încredințați pe voi înșivă constant, ca și cum ar curge muzica nonstop, atunci veți trăi pe creasta acestui "întotdeauna". Experiența se ivese ca o notă muzicală. În clipa în care auzi nota, ea a și trecut de tine. În clipa în care ai auzit-o, ea deja se află în procesul dizolvării. Așa că, fiecare moment se dizolvă imediat ce apare. Renunță la anticiparea următorului moment, încercând să-l controlezi, încercând să te agăți de momentul care deja a trecut. Renunță la a te agăța de ceea ce tocmai s-a întâmplat. Renunță la încercarea de a controla ceea ce crezi tu că urmează să se petreacă. Atunci trăiești în spațiul infinit al nontimpului și nonevenimentului. Este o pace infinită dincolo de orice descriere. Și ești acasă.

ANEXE

- A Harta scalei conștiinței
- B Modul de calibrare a navelor conștiinței
- C Referințe
- D Despre autor

Harta scalei conștiinței

Perceperea lui Dumnezeu Sine	Perceperea de sine Este	Nivel Iluminare	Etalon 700-1.000	Emoție inefabilă	Proces Conștiință pură
Audălașă	Devăvășit	Pace	600	Extaz	Iluminare
Unui	Complex	Bucurie	540	Sensibilitate	Transfigurare
Înaltor	Blând	Iubire	500	Reverență	Revelare
Înțelept	Semnificativ	Răzuna	480	Înțelegere	Abstracție
Milosiv	Armonios	Acceptare	350	Întinare	Transcendare
Inspirator	Plin de speranță	Bunăvoință	310	Optimism	Intenție
Împotemicitor	Sensibilizator	Neutritivitate	250	Încercare	Eliberare
Îngăduitor	Făcător	Cură	200	Afirmare	Împutămărire

▲
NIVELURILE DE ADEVĂR
▼
NIVELURI DE FALSITATE

Indiferent	Exigent	Măritare	175	Forme	Infatuare
Răzvrățitor	Antagonic	Măne	150	Libă	Agresivitate
Tagăduitor	Dezanăgitor	Derivă	125	Donuță	Încăier
				mașină	
Pedepșitor	Împedimentator	Prică	100	Anxietate	Retragere
Nepăsător	Trăgic	Suferință	75	Regret	Descumpănă
Condamnat	Lipsă de speranță	Apatie	50	Disperare	Abdicare
		ură			
Vindictiv	Malefic	Vind	30	Vindictiv	Distrugere
Disprețuitor	Ura	Răsuire	20	Înfruntare	Eluminare

MODUL DE CALIBRARE A NIVELURILOR CONȘTIINȚEI

Informații generale

Câmpul energiei conștiinței este mărit ca dimensiune. Nivelurile specifice sunt corelate cu conștiința umană și au fost calibrate de „1” la „1 000” (Vezi Anexa A: Harta scalei conștiinței.) Aceste câmpuri de energie oglindesc și domină conștiința umană.

Totul, în univers, radiază un câmp de energie cu o frecvență particulară sau de slabă intensitate care rămâne permanent în câmpul conștiinței. Astfel, orice persoană sau ființă care a trăit vreodată și tot ce are legătură cu ea, inclusiv orice eveniment, gând, faptă, sentiment sau atitudine, este înregistrat pentru totdeauna și poate fi regăsit în orice moment dat din prezent sau din viitor.

Tehnica

Răspunsul sinecronic (testarea reacției sinergice) este un simplu răspuns „da” sau „nu este da” (este nu) la un stimul specific. De obicei se procedează în felul acesta: subiectul ține brațul întins, iar examinatorul apasă cu două degete pe încheietura mâinii întinse, aplicând o presiune ușoară. În general, subiectul ținut cu mâna cealaltă deasupra plexului său solar substanța care urmează a fi

testată prin tehnica aceasta. Examinatorul îi spune subiectului pe care-l testează „Rezistă” și, dacă substanța testată este benefică pentru subiect, brațul va opune rezistență la apăsare. În cazul în care nu este benefică sau va avea efecte adverse, brațul va deveni moale. Reacția musculară este foarte rapidă și de scurtă durată.

Este important de menționat că pentru a se obține răspunsuri corecte, atât intenția, cât și examinatorul și persoana testată trebuie să calibreze peste 200.

Experiența dobândită din grupurile de discuții online a arătat că numeroase persoane obțin răspunsuri incorecte. Cercetările de detaliu au arătat că și la calibrarea de 200 se manifestă o marjă de eroare de treizeci la sută. Mai mult decât atât, sub cincizeci la sută din cei care au fost supuși testului au obținut în mod constant răspunsuri corecte. În special din cauza poziționărilor menționate înconștient (Jeffery și Colyer 2007). Cu cât sunt mai înalte nivelurile conștinței echipei angajate în testare, cu atât mai adecvate sunt rezultatele. Atitudinea cea mai potrivită este aceea de detașare clinică, rostind orice formulare însoțită de formularea premergătoare „În numele binelui, cel mai înalt.” ... calibrează ca fiind adevărat peste 200, peste 200, etc. Expresia „întru binele cel mai înalt” crește acuratețea fiindcă transcende interesele personale și motivațiile individualiste.

Multă vreme s-a crezut că testul reda o reacție localizată a punctelor de acupunctură ale corpului sau a sistemului imunitar. Cercetările de mai târziu au dezvăluit, totuși, că reacția nu era niciodată o reacție localizată a

corpului, ci un răspuns general al conștinței, alături de energia unei substanțe sau a unei afirmații. Tot ceea ce este adevărat, benefic sau favorabil vieții trimite un răspuns pozitiv care izvorăște din câmpul impersonal al conștinței prezent în orice ființă vie. Răspunsul pozitiv este indicat de încrederea musculară corporală, fiind asociat cu respirația profundă (pupulele se dilată în cazul falsității și se contractă în cazul adevărului) și cu alterări ale funcțiilor corpului detectabile prin imagistică magnetică. (Pentru comoditate, mușchii deltoid este, de regulă, cel mai frecvent utilizat ca mușchi indicator poate fi, însă, folosit oricare dintre mușchii corpului).

Înainte de formularea unei întrebări (sub formă de afirmație) este nevoie de cererea „permisiunii” adică se verifică dacă „mi se permite să întreb lucrul la care mă gândesc” (Da/Nu), sau se afirmă: „Această calibrare servește binelui cel mai înalt.”

Dacă o afirmație este falsă sau o substanță vătămătoare, mușchii se vor distinde rapid ca răspuns la comanda „Rezistă”. Aceasta arată că stimulul este negativ, neadevărat, nefavorabil vieții sau că răspunsul este „nu”. Răspunsul vine rapid și este de scurtă durată. Corpul își va reveni imediat după aceea și se va întoarce la tensiunea musculară obișnuită.

Sunt trei metode de efectuare a testului. Cea folosită în cercetare și, de asemenea, cea la care se recurge cel mai frecvent, necesită două persoane: persoana care efectuează testul și subiectul testării. Este de preferat un fundal sonor fără muzică de fond. Subiectul testat închide ochii,

Examinatorul trebuie să formuleze „întrebarea” care urmează să fie pusă sub forma unei declarații. Aceste declarații îi se poate, atunci, răspunde cu „da” sau „nu este da” (este nu) prin reacția kinesiologică. Forma încercată ar fi de exemplu, să întrebăm: „Caiul acesta este sănătos?” în loc să facem afirmația: „Caiul este sănătos” sau corolarul ei, „Caiul acesta este bolnav”.

După rostirea afirmației, examinatorul îi spune „Rezistă” subiectului testat, care ține brațul întins paralel cu solul. Examinatorul apasă brusc în jos, cu două degete, încheietura brațului întins, cu forță moderată. Brațul subiectului testat fie va opune rezistență indicând un „da” fie se va înmăina, indicând un „nu este da” (este nu). Răspunsul este de scurtă durată și sosește imediat.

A doua metodă este metoda „cercului O”, care poate fi întreprinsă de unul singur. Degetul cel mare și degetul mijlociu de la aceeași mână sunt ținute strâns sub formă de „O”, iar degetul arătător încadrînd și celelalte mâini este folosit pentru a încerca să le despartă. Apare o diferență sesizabilă a puterii folosite între un răspuns „da” și unul „nu” (Rose, 2001).

A treia metodă este și cea mai ușoară, cu toate că, se fel ca și precedentele, necesită o oarecare exersare. Ridicăm, pur și simplu, un obiect greu cum ar fi un dicționar voluminos sau vreo două cărămizi de pe o masă a căre înălțime să vă ajungă cam până la talie. Gândiți-vă la o imagine sau la o declarație adevărată pe care doriți să o calbrați și ridicați-le. După aceea, pentru comparație

gândiți-vă la ceva despre care știți că este neadevărat. Observați că, de ușor se efectuează ridicarea atunci când vă gândiți la ceva adevărat și cu cât este mai mare efortul necesar ridicării, greutatea atunci când chestiunea la care vă gândiți este falsă (neadevărată). Rezultatele se pot verifica prin utilizarea celorlalte două metode.

Calibrarea nivelurilor specifice

Punctul critic între pozitiv și negativ, între adevărat și fals sau între ceea ce este constructiv și distructiv se situează la nivelul calibrat de 200 (vezi: Harta din Anexa A). Tot ce se situează peste 200 este adevărat, îl face pe subiect să fie mai puternic; tot ce se situează sub 200 este fals, face ca mâna sa aibă mai puțină forță.

Se poate testa orice punct de trecut sau de prezent, inclusiv imagini sau declarații, evenimente sau personaje istorice. Nu este nevoie ca acestea să fie exprimate cu voce tare.

Calibrarea numerică

Exemplu „Învăpăcările lui Ramana Maharshi calibrează peste 700” (D, N). Sau „Hitler calibrează peste 200” (D, N). „În jurul vârstei de 20 de ani” (D/N). „30 de ani” (D/N). „40 de ani” (D, N). „În momentul morții sale” (D/N).

Aplicații

Testul kinesiologic nu poate fi utilizat pentru prevăderea viitorului; în afară de asta, întrebările care se pot pune sunt nelimitate. Conștiința nu are limite nici în timp, nici în spațiu, cu toate acestea, permisiunea de a pune întrebări poate fi refuzată. Toate evenimentele curente sau

Istoric permit întrebări. Răspunsurile sunt impersonale și nu depind de sistemul de convingeri al examinatorului sau al subiectului testat. De exemplu, protoplasma se retrage din fața soțului stimulilor vătămători, iar tesuturile sângerează. Acestea sunt însușirile materialelor folosite la teste, și ele sunt impersonale. Conștiința nu cunoaște altceva decât adevărul, pentru că numai adevărul există. Nu răspunde la falsitate, mîndră falsitatea nu are niciun fel de existență în Realitate. De asemenea, ea nu va răspunde cu acuratețe la întrebările lipsite de integritate sau egoiste.

La drept vorbind, răspunsul kinesiologic este fie un răspuns însemnând „deschis”, fie unul însemnând „închis”. La fel ca în cazul unui întrerupător electric spunem că curentul electric este „deschis”, iar atunci când opriăm termenul de „închis”, vrem doar să arătăm că curentul electric nu mai este prezent. În realitate, nu există ceva care să se poată numi „închidere”. Aceasta este o afirmație subtilă, dar de importanță capitală pentru înțelegerea naturii conștiinței. Conștiința este capabilă să recunoască doar Adevărul. Ea este de-a dreptul incapabilă să răspundă la falsitate. În mod similar o oglindă reflectă o imagine doar dacă în fața ei se află un obiect pe care sa-l reflecte. Dacă nu există niciun obiect în fața oginzii, nu există nici imagine reflectată.

Calibrarea nivelelor

Nivelele calibrate se află în corlașe cu o scară specifică de referință. Pentru a ajunge la aceleași valori ca cele din tabelul din Anexa A, trebuie să se facă referința la

tabelul respectiv sau o declarație de genul: „Pe o scară a conștiinței amare de la 1 la 1.000 în care 600 indică iluminarea, aceasta _____ calibrează peste _____ 10 valoare.” Sau: „Pe o scară a conștiinței în care 200 reprezintă nivelul Adevărului, iar 500 nivelul iubirii, aceasta afirmație calibrează peste _____ specificați o anumită valoare.”

Informații generale

Oamenii doresc, în general, să stabilească ce este adevărat și ce este fals. De aceea, afirmația trebuie formulată foarte exact. Evitați să folosiți termeni generali cum ar fi un post „bun” pentru care să candidați. „Bun” în ce sens? Ca nivel de salarizare? Ca și condiții de lucru? Ca oportunități de promovare? Prin priama corectitudinii sefului?

Priceperea

Familiarizarea cu testul aduce după sine, treptat, priceperea întrebărilor „corecte” care trebuie puse încep să se ivească singure și acestea pot deveni aproape ciudat de exacte. Dacă același examinator și același subiect testat vor trece împreună o perioadă de timp, fie unul dintre ei, fie amândoi vor dezvolta ceva ce se poate transforma într-o exactitate și o capacitate limitată de a indica cu precizie exact întrebările care ar trebui puse, chiar dacă subiectul le este complet necunoscut ambilor. Să zicem, de exemplu, că examinatorul a ratat un obiect și începe prin a afirma: „L-am lăsat la serviciu” (Răspuns: Nu). „L-am lăsat în mașină” (Răspuns: Nu). Deodată, subiectul testat aproape că „vede” obiectul acela și spune: „întreabă dacă este „pe partea

interioară a uşii de la baie". Examinatorul spune „Obiectul este stărnit pe partea interioară a uşii de la baie.” (Răspuns Da.) În cazul de faţă, subiectul testat nici măcar n-a ştiut că examinatorul se opriase să ia benzina şi că-şi lăsase „acheta în toaleta unei staţii de benzină.

Se poate obţine orice fel de informaţie despre orice a existat vreodată în timpul sau spaţiul prezente sau în trecut, aceasta depinzând de acordarea prealabilă a permisiunii (Câteodată miiva î se mai răspunde şi „nu”, poate din considerente karmice sau din alte cauze, necunoscute). Acurateţea poate fi cu uşurinţă confirmată prin verificarea prin comparare a informaţiilor. Oricine ajunge să stăpânească tehnica are la dispoziţie, instantaneu, mai multe informaţii decât pot stoca toate calculatoarele şi bibliotecile din lume. Posibilităţile sunt, prin urmare, în mod evident nelimitate, iar perspectivele îşi bazează respiraţia.

Limitări

Testul este precis numai dacă subiectul însuşi care realizează testarea calibrează peste 200 şi dacă intenţia care stă la baza utilizării testului este onestă şi calibrează, la rândul ei, peste 200. Se cere o detaşare obiectivă şi alinarea la adevăr mai mult decât la a spune subiectivă. De aceea, încercarea de a dovedi că cineva „are dreptate” alterează acurateţea răspunsului. Uneori noi ouphane căsătorite, tot din cauze încă neelucidate, nu se pot folosi unul de celălalt pe post de subiecţi ai testării şi trebuie să caute o a treia persoană care să le fie partener la test.

Un subiect potrivit pentru testare este o persoană ale cărei braţe devin puternice atunci când se gândeşte la un lucru sau la o persoană pe care le urăşte şi care sunt apse de forţă atunci când se gândeşte la ceva negativ - teamă, ură, vinovaţie etc. (de exemplu, Winston Churchill face ca cineva să aibă forţă în mână, pe când bin Laden se cătuşează de forţă).

Ocazional, un subiect bun pentru testare oferă răspunsuri paradoxale. Această situaţie poate fi, de obicei, clarificată renunţând la „lovirea surdă a tîmşului” (Cu pumnul strâns, aplică trei lovituri surde asupra pîrtii superioare a sîmîmîi, zămbiţi şi exclamaţi „ha-ha-ha” la fiecare lovitură, gândindu-vă la ceva sau la cineva pe care îl urăţi.) Dezechilibrul este temporar şi va dispărea.

Lămurire

Testul kinesiologic este independent de opiniile sau convingerile personale, fiind un răspuns impersonal al câmpului conştiinţei, tot aşa cum protoplasma este impersonală în răspunsurile pe care le oferă. Aceasta se poate demonstra prin observaţia că răspunsurile la test sunt aciciale, indiferent dacă afirmaţiile sunt exprimate cu voce tare sau rostite în tăcere, doar în minte. Subiectul testării nu este, deci, influenţat de întrebare, din moment ce nici măcar nu o cunoaşte. Pentru a dovedi acest lucru, efectuaţi exerciţiul următor.

Examinatorul se gândeşte la o situaţie necunoscută de subiectu testăru şi afirmă „Situaţia la care mă gândesc este

pozitivă" (sau „adevărată”, sau „calibrează peste 200” etc.). Atunci când i se îndoaie, subiectul testării opune rezistență presiunii exercitate asupra încheieturii sale. Dacă examinatorul se gândește la ceva pozitiv (de exemplu la Abraham Lincoln, Isus, Maica Tereza etc.), mușchii brațului subiectului testat se vor încorda. Dacă examinatorul se gândește la o declarație neadevărată sau la un lucru negativ (de exemplu la bin Laden, Hitler etc.), brațul își va pierde forța. Dar fiind că subiectul testat nu știe la ce se gândește examinatorul, rezultatele nu sunt influențate de convingerile sale personale.

Descalificări

Atât scepticismul (calibrează la 160) cât și cinismul și ateismul calibrează sub 200 deoarece reflectă prejudecăți negative. Spre deosebire de acestea, cântărea sinceră necesită o minte deschisă și onestitate lipsită de vanitate intelectuală. Studii negative de kinesiologie comportamentală calibrează, toate, sub 200 (în general, 160) la fel ca și investigatorii înșiși.

Faptul că până și profesori de renaștere pot să calibreze și chiar acesta este cazul - sub 200, i se poate părea surprinzător omului obișnuit. Studiile negative sunt, așadar, o consecință a tendinței negative. Proiectul de cercetare al lui Francis Crick, de exemplu, care a dus la descoperirea modelului dublei spirale a moleculei de ADN, a calibrat la 440. Cel mai recent proiect de cercetare al său, cel care dorea

să demonstreze faptul că conștiința era doar un produs al activității neuronale, a calibrat la numai 135. (Francis Crick era ateu.)

Eșecul investigatorilor care calibrează cu înșiră, sau, ca urmare a proiectelor de cercetare defectuoase sub 200 (toate împreună calibrează la aproximativ 160) confirmă adevărul metodologiei despre care ei afirmă că o demonstrează ca fiind neîntemeiată. Cercetătorii „Ar trebui” să primească rezultate negative și exact asta se întâmplă, ceea ce în mod paradoxal, dovedește precizia cu care testul detectează diferența dintre integritatea imparțială și lipsa integrității.

Orice nouă descoperire poate strica planurile culiva și poate fi percepută ca o amenințare la status quo-ul sistemelor de convingeri predominante. Faptul că și-a făcut apariția o știință clinică a conștiinței care validează Realitatea spirituală va precipita, bineînțeles, opunerea rezistenței, din moment ce este. În realitate, o confruntare directă cu domeniul nucleului narcisic al ego-ului însuși care este implicit arrogant și încăpățânat.

Sub nivelul conștiinței de 200, înțelegerea este limitată de dominarea Minții Inferioare, care este capabilă să recunoască faptele, dar încă nu reușește să sesizeze înțelesul noțiunii de „adevăr” (confundă *res interna* cu *res externa*) și nu-și dă seama că adevărul este însoțit de manifestări psihologice diferite de cele ale falsității. Mai mult decât atât, adevărul poate fi născut așa cum o demonstrează analiza vocii, studiul limbajului corpului, reacția populară

modificările EEG ale creierului, fluctuațiile respirației și ale presiunii sanguine, reacția galvanică a tegumentului, măsurătorile radiotelegrafice și chiar tehnica Huna de măsurare a distanței până la care radiază aura corpului. Unele persoane întrebunțează o tehnică foarte simplă care folosește corpul, ce stă în poziția vortică și în repaus ca pe un pendul (înclinarea în față la adevăr și înclinarea în spate la falsitate).

Recurgând la o interpretare mai avansată, principalele care predomină sunt acelea că Adevărul nu poate fi învins de falsitate, tot așa cum lumina nu poate fi învinsă de întuneric. Notarea nu face subiectul limitărilor liniare. Adevărul aparține unei paradigme diferite de logică, fiind, astfel „nedovedit” căci ceea ce poate fi dovedit calibrează doar la nivelul de 400. Kinesiologia corectării conștiinței operează la nivelul 600, care se situează la granița dintre dimensiunile liniarului și nelinearului.

Discrepanțe

Calibrări diferite pot fi obținute de o singură dată sau de către investigații diferite, din diverse motive:

1. Situațiile, oamenii, politicile, strategiile și atitudinile suferă modificări în timp;
2. Oamenii tind să utilizeze modalități senzoriale diferite atunci când se gândesc la ceva, respectiv vizuale, senzoriale auditive sau tactile. Astfel, „mama ta” poate însemna felul în

care aceasta arăta, se auzea, se simțea etc. Henry Ford ar putea fi calibrat ca tată, industriaș, în funcție de impactul pe care l-a avut asupra Americii, de antisemitismul său ș.a. m.d.

3. Acuratețea sporește odată cu nivelul conștiinței. (La nivelul de circa 400 și peste aceasta se obțin calibrările cele mai precise.) Se mai poate specifica un anumit context și rămâne fidel unei anumite metode, utilizate cu precizie. Aceași echipă care folosește în mod constant aceeași tehnică va obține rezultate interne consistent asemănătoare. Priciperea își face apariția odată cu eroarea. Mai sunt, totuși, și persoane incapabile de o atitudine științifică, detașată, cărora le este imposibil să fie obiective și pentru care metoda kinesiologică nu se va dovedi, din aceste considerente, exactă. Trebuie să se acorde înțelegere, dedicație și înclinație către adevăr, în dauna opiniilor personale și a încredințelor de a dovedi că acestea sunt „adevărate”

Notă

Deși este cunoscut faptul că metodele kinesiologice nu dau rezultate în cazul persoanelor care calibrează sub 200, relativ recent s-a descoperit că nu sunt fiabile nici dacă persoanele care le utilizează sunt alce. Aceasta ar putea fi o consecință a faptului că ateismul calibrează mult sub nivelul 200 și că negarea adevărului sau a existenței Divinității (omniscienței) îl descalifică sub aspect karmic pe cel care le neagă, tot așa cum una înseamnă negarea iubirii.

Tot de dată recentă este și descoperirea că abilitățile de obținere de rezultate exacte la testele de calibrare a conștiinței, aduc persoanelor implicate în testare o creștere a nivelului conștiinței. Cele al căror nivel se situează în jurul valorii de 400 și peste acesta, obțin rezultatele cele mai exacte (Jeffrey și Colyer, 2007).

ANEXA C

Anonymous. *A Course in Miracles*. Huntington Station, New York: Foundation for Inner Peace, 1975.

Backster, C. *Primary Perception*. Anza, CA: White Rose Museum, 2003.

Bailey, A., *Glamour: A World Problem*. New York: Lucis Publishing, 1950.

Bohm, D., *Wholeness and the Implicate Order*. London: Routledge & Kegan Paul, 1980.

Brain/Mind Bulletin. Los Angeles, Ca.: Interface Press.

Briggs, J., and Peat, F. D., *Looking Glass Universe*. New York: Simon & Schuster, 1984.

Briggs, J., *Turbulent Mirror: An Illustrated Guide to Chaos Theory and the Science of Wholeness*. New York: Harper & Row, 1989.

"Cancer United to Helplessness and Immune Suppression," *Brain, Mind Bulletin*, June 21, 1982.

Capra, F., *The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism*. New York: Bantam, 1976.

Cannon, W., *Bodily Changes in Pain, Hunger, Fear and Rage*. New York: D. Appleton Co., 1915.

Davidson, R., "Towards a Biology of Positive Affect and Compassion," in Davidson, R., Harrington, A. (Eds.), *Visions of Compassion*. New York: Oxford University Press, 2002.

DeJman, T., *Holistic Medicine, Harmony of Body, Mind, and Spirit*. Reston, VA: Resto Publishers, 1982.

Diamond, J., *Behavioral Kinesiology*. New York: Harper & Row, 1979.

, *Your Body Doesn't Lie*. New York: Warner Books, 1979.

Life Energy. Using the Meridians to Unblock Hidden Power of Your Emotions. New York: Paragon House. 1998.

The Dhammapadam. The Sayings of the Buddha. New York: Oxford University Press. 1987

Dumitrescu, M., Kenyon, J., *Electrographic Imaging in Medicine and Biology.* Sudbury, Suffolk, U.K.: Neville Spearman Ltd. 1983.

Eadie, H. J., *Embraced by the Light.* Placerville, California: Gold Leaf Press. 1992

"Early Stress Style Linked to Later Illness," *Brain/Mind Bulletin* June 22, 198.

Eckes, J., *Evolution of the Brain: Creation of the Self.* Edinburgh, Scotland: Routledge. 1989.

Ferguson, M., *The Aquarian Conspiracy: Personal and Social Transformation in the 1980s.* New York: Tarcher. 1980

Field, J., *A Life of One's Own.* New York: Tarcher [1934]. 1981

Frankl, V., *Man's Search for Meaning.* Boston: Beacon Press 1959], 2004

Gray, W., LaViolette, P., "Feelings Code and Organize Thinking," *Brain/Mind Bulletin*, October 5, 198.

Hawkins, D. R., Archival Office Visit Series: "Stress", "Health", "Illness and Self-Healing", "Handling Major Crises", "Depression", "Alcoholism", "Spiritual First Aid", "The Aging Process", "The Map of Consciousness", "Death and Dying", "Pain and Suffering", "Losing Weight", "Worry, Fear and Anxiety", "Drug Addiction and Alcoholism", and "Sexuality" Lectures on video and audio. Sedona, Arizona: Institute for Spiritual Research, 1986.

and Pauling, L., *Orthomolecular Psychiatry.* San Francisco: W. H. Freeman and Company. 1973

Power versus Force. Hidden Determinants of Human Behavior. Author's Official Revised Edition. Sedona, AZ: Veritas Publishing [1995] 2012

"Healer Affects Growth of Bacterial Cultures," *Brain/Mind Bulletin*, October 18, 1983

James, W., *The Varieties of Religious Experience.* New York: Random House. 1929.

Jampalsky, J., *Love is Letting Go of Fear.* 25th Anniversary Edition. New York: Celestial Arts. 2004

Jung, C. G., *Collected Works.* Princeton, New Jersey: Princeton University Press. 1979

R. F. Hall, trans., *Synchronicity as a Casual Connecting Principle.* Borington Series, Vol. 20. Princeton, New Jersey: Princeton University Press. 1973

"Kirlian Photos Predict Cancer," *Brain/Mind Bulletin*, May 7, 1984

Krippner, S., *Western Hemisphere Conference on Kirlian Photography.* Garden City, New York. 1974

Kubler-Ross, E. *On Life after Death.* New York: Celestial Arts. 1991

Lamsa, G. (trans.), *Holy Bible from Ancient Eastern Manuscripts.* Philadelphia: A. J. Holmes Co. 1957

Leibsohn, J., Shavit, Y., article on endorphins and cancer experiment at UCLA, in *Science* (223: 188-190). 1980-1984

Lloyd, V., *Choose Freedom.* Phoenix, AZ: Freedom Publications. 1983

Lustig, R. *Forgive for Good.* San Francisco, CA: Harper One. 2003

Maharaj, N. *I am That*, Vols. I and II. Bombay, India: Cetana. 1973.

Mation, M., *Jungian Psychology in Perspective.* New York: Free Press. 1983.

Monroe, R., *Journeys Out of the Body.* Garden City, NY: Doubleday. 1977

Moody, R., *Life After Life.* San Francisco: Harper One. 2001

Moss, R., *The I That is We: Awakening to Higher Energies Through Unconditional Love.* Malibu, CA: Celestial Arts. 1981

"Multiple Personalities," *Brain/Mind Bulletin*, (Vol. 8 No. 16)
October 3, 1983

Neal, M., *To Heaven and Back: The True Story of a Doctor's
Extraordinary Walk with God*. Copyright Mary Neal, M. D. 2011.

Pace, T. W., Negi, L. T., Adams, D. D., Cole, S. P., Sivill, T.,
Brown, T. D., Issa, M. J., Reison, C. L., "Effect of Compassion
Meditation on Neuroendocrine, Innate Immune and Behavioral
Responses to Psychosocial Stress," *Psychoneuroendocrinology*, 34:
87-98, 2009.

Sapolsky, R., in Lehrer, J., "Under Pressure: The Search for
a Stress Vaccine," *Wired Magazine*, August 2010

Selye, H., *The Stress of Life*, New York: McGraw-Hill, 1956

"Three Brains of Eve: EEG Data," *Science News*, (Vol. 121
No. 22), May 29, 1982.

Miller, W., *Psychoenergetic Science: A Second Copernican Scale
Revolution*. Walnut Creek, CA: Pavlov Publishers, 2007

Wilber, K. (ed.), *The Holographic Paradigm and Other
Paradoxes: Exploring the Leading Edge of Science*. Boston:
Shambhala, 1982

DESPRE AUTOR

Note biografice și autobiografice

Dr. Hawkins este cunoscut pe plan internațional ca
un învățător spiritual, autor și conferențiar pe tema stărilor
spirituale avansate, cercetarea conștiinței și Realizarea
Prezenței lui Dumnezeu ca Sine

Lucrările care i-au fost publicate, precum și
înregistrările conferințelor sale au fost recunoscute pe scară
largă drept unice, prin aceea că o stare foarte avansată de
conștientizare spirituală a avut loc într-o persoană cu
pregătire științifică și tehnică ce a fost ulterior capabilă să
exprime și să explice fenomenele acelea neobișnuite într-o
manieră limpede și inteligibilă.

Tranziția de la starea de ego obișnuită a murit, până la
eliminarea acesteia de către Prezență apare descrisă în
trilogia *Putere versus Forță* (1995 și Ed. Cartea Daath, 2005)
carte care a primit aprecieri chiar și din partea Maicii Tereza
Ochiul Sinelei (2001 și Ed. Cartea Daath, 2005) și *Sinele
Realitate și subiectivitate* (2003 și Ed. Cartea Daath, 2005)
care au fost traduse în principalele limbi ale lumii. A doua
trilogie *Activul versus falsitate. Cum le putem diferenția*
(2005 și Ed. Cartea Daath, 2009), *Transcenderea năvelurilor
conștiinței* (2006 și Ed. Cartea Daath, 2008) *Descoperirea
Prezenței lui Dumnezeu: Non-dualitatea devotională* (2007 și
Ed. Cartea Daath, 2009) – precum și *Realitate, spiritualitate și*

omul modern (2008) continuă explorarea manifestărilor ego-ului, a limitărilor sale inerente și a modului în care acestea pot fi depășite.

Prima trilogie a fost precedată de studiul *Natura Conștiinței* și a fost publicată ca disertație de doctorat cu titlul *Analiza cantitativă și calitativă și calibrarea nivelurilor conștiinței umane* (1995), care stabilea o corelație între domeniile, aparent separate ale științei și spiritualității. Acest lucru a fost posibil prin descoperirea esențială a unei tehnici care, pentru prima dată în istoria umanității, oferea un mijloc de a deosebi adevărul de falăitate.

Importanța dizertației inițiale a fost recunoscută prin recenzia foarte favorabilă și de dimensiuni generoase apărută în *Brain, Mind Bulletin* și cu ocazia unor prezentări ulterioare precum *Conferința internațională despre știință și conștiință*. Numeroase alte prezentări au fost susținute în fața diverselor organizații, conferințe despre spiritualitate, grupuri bisericești, călugărițe și călugări, atât pe plan național, cât și în străinătate, inclusiv la Forumul Oxford, în Anglia. În Orientul îndepărtat, dr. Hawkins este un „Învățător al Căii către Iluminare” recunoscut („Tat Ryoung Sun Kak Dosa”).

Ca răspuns la observația sa că o mare parte a adevărului spiritual a fost greșit înțeleasă de-a lungul timpului din cauza lipsei explicațiilor, dr. Hawkins a susținut seminarii lunare care au oferit explicații detaliate ce ar ocupa prea mult spațiu pentru a fi incluse într-un format de carte. Sunt, însă, disponibile înregistrările seminarelor, cărora li

s-au adăugat întrebări și răspunsuri care aduc lămuriri suplimentare.

Scopul general al acestor lucrări de o viață este acela de a reinterpreta experiența umană în termenii evoluției conștiinței și de a integra o înțelegere atât a minții, cât și a spiritului ca expresii ale Divinității înăscute, care reprezintă substratul și sursa permanentă a vieții și a Existenței. Această dedicare este exprimată prin declarația „*Gloria in Excelsis Deo!*” cu care încep și se încheie lucrările sale publicate.

Rezumat biografic

Dr. Hawkins practică psihiatria din 1952 și este membru pe viață al Asociației Americane de Psihiatrie și a multor altor organizații profesionale. La televiziunea națională americană a apărut în programe precum *The McNeil-Leher News Hour*, *The Barbara Walters Show*, *The Today Show*, în documentare științifice și numeroase alte emisiuni.

Este autorul unei multitudini de publicații științifice și spirituale, cărți, materiale video și seri de conferințe. Este co-autorul și unul din câștigătorii premiului Nobel Linus Pauling, a studiului novator *Orthomolecular Psychiatry* („Psihiatrie ortomoleculară”). A fost mulți ani de zile consultant al Diocazelor Episcopale și Catolice, al ordinelor monastice și al altor ordine religioase.

Dr. Hawkins a susținut conferințe în toată lumea, inclusiv la Westminster Abbey, universitățile din Argentina,

Noire Dame și Michigan, la universitățile Fordham și Harvard, precum și la Forumul Oxford - în Anglia. A susținut Seminarul Anual Landberg la Universitatea California și la Școala Medicală din San Francisco. El este, de asemenea, consultant al guvernelor străine pe probleme de diplomație internațională și și-a adus contribuția la soluționarea unor vechi conflicte care constituiau amenințări majore la adresa păcii mondiale.

În semn de recunoaștere a contribuției sale la bună-morala umanității, în 1995 dr. Hawkins a fost numit Cavaler al Ordinului Suveran, Militar și Ospitalier al „Sf. Ioan Botezătorul” de Ierusalim, ordin înființat în anul 1077.

Notă autobiografică

Cu toate că adevărurile relatate în această carte au fost obținute pe cale științifică și prezentate cu obiectivitate, în felul că toate adevărurile, ele au fost mai întâi experimentate personal. O succesiune de o viață a unor stări intense de conștientizare, care au debutat la o vârstă fragedă, inițial au inspirat, mai apoi au direcționat procesul de realizare subiectivă care, în final, s-a îmbrăcat în forma acestor serii de cărți.

La vârsta de trei ani s-au manifestat o bruscă și deplină conștientizare a existenței, o înțelegere nonverbală, dar completă a ceea ce înseamnă „Eu Sunt”, urmate imediat de realizarea înspăimântătoare a faptului că „Eu” ar fi putut să nu se fi materializat niciodată în existență. Aceasta a fost o trezire matinală din viziuni și pătrunderea aprofundată

conștientizare conștientă; în aceeași clipă a luat naștere sinele individual, iar dualitatea lui „Este” și „Nu este” a pătruns în conștientizarea mea subiectivă.

Pe parcursul copilăriei și al adolescenței timpurii paradoxul existenței și chestiunea realității sinelui au rămas o preocupare constantă. Sinele individual începuse în răstimpuri să alunece înapoi, într-un Sine impersonal mai cuprinzător, iar teama inițială de nonexistență, teama fundamentală de nimic, se retrăgea.

În 1939 ca băiat distribuitor de ziare care avea de parcurs un drum de vreo douăzeci și cinci de kilometri cu bicicleta în suburbiile orașului Wisconsin, am fost surprins într-o noapte întunecoasă de iarnă, la kilometri distanță de casă, de un viscol cu temperaturi de minus 20 ce mă înconjura și-a estompat, ca și când capacitatea mea de conștientizare fuzionase cu această stare de luminare atotprezentă. Mintea a devenit tăcută, orice gând a încetat. O Prezență infinită era tot ce mai rămăsese sau tot ce ar mai fi putut fi dincolo de timp și de orice descriere.

După această nesfârșită am devenit deodată conștient că cineva mi-a scuturat genunchiul și apoi am văzut chipul îngrijorat al tatălui meu. Am revenit în corp, eu tot ceea ce comporta acest lucru, eu cea mai mare neplăcere; date fiind durerea și suferința tatălui meu de grade. Bicicleta a alunecat pe gheață și a căzut, iar vântul apăsător smuls ziarul din coșul de pe ghidon și l-a împănăat pe solul nămol și acoperit cu gheață. Mă jolindiseră lacrimile de frustrare și de epuizare, iar hainele mi erau înghețate bocnă. Ca să mă adăpostesc din jurul vântului am spart paghupa de gheață a unui morman

înalt de zăpadă, am săpat în ei un mic adăpost și m-am ghemuit acolo. În scurt timp, tremuratul a încetat și am fost cuprins de o căldură plăcută, iar după aceea de o stare de liniște de nedescris. Aceasta a fost începutul de o revărsare de lumină și de prezență subită infinite, fără de-nceput și fără de sfârșit, nediferențiată de propria mea esență. Corpul fizic și tot Spiritul mi-a energizat și mi-a reactivat trupul. Simțeam compasiune față de teama sa de moarte, deși, în același timp, conceptul meu al morții mi se părea absurd.

Experiența aceasta subiectivă nu a fost dezvăluită nimănui, pentru că nu exista contextul favorabil descrierii sale. Nu era deloc ceva obișnuit să se afle despre experiențe spirituale, altele decât celea descrise în hagiografice sfântilor. În urma acestei experiențe, însă, tractarea acceptată a lumii a început să pară doar un provizorat, învățăturile tradiționale religioase și-au pierdut semnificația și, în mod paradoxal, am devenit agnostic. În comparație cu lumina Divinității care iluminase întreaga existență, dumnezeul religiilor tradiționale avea o lucrare de-a dreptul ternă, astfel spiritualitatea a înlocuit religia.

În timpul celui de-al doilea Război Mondial, serviciul militar plin de riscuri pe un drăgăș de mine aducea deseori întâlniri de aproape cu moartea, dar nu-mi era teamă de asta. Era ca și când moartea și-ar fi pierdut autenticitatea. La sfârșitul războiului, fascinat de complexitatea minții și dorind să studiez psihiatria, am reușit să-mi cîrmesc drum spre facultatea de medicină. Psihianalitul care mă supraveghea, un profesor de la Universitatea Columbia era la rândul său agnostic; amândoi nutream o perspectivă

dezaprobatoare asupra religiei. Analiza a decurs bine, la fel s-a întâmplat și cu cariera mea. Ar succesul nu s-a lăsat așteptat.

Cu toate acestea, nu m-am instalat liniștit în viața profesională. M-am îmbolnăvit de o afecțiune fatală, cu evoluție progresivă, care nu răspundea la niciunul din tratamentele disponibile. Pe la vârsta de treizeci și opt de ani, mă aflam în *extremis* și știam că eram pe cale să mor. Fără înțeles de trup, numai că spiritul meu era într-o stare de suferință și disperare extremă. Când mi se apropia sfârșitul, mă străluciră un gând: „Ce-ar fi dacă ar exista un Dumnezeu?” Așa că am adresat o chemare, o rugămintă: „Dacă există un Dumnezeu, îl rog să mă ajute în momentul acesta.” M-am lăsat în voia oricărui Dumnezeu ar fi existat și am alunecat într-o stare de inconștiență. La trezire, se petrecuse o transformare de o asemenea amploare, încât am rămas mut de uimire.

Persoana care fusese, încetase să mai existe. Nu mai era nici sine individual, nici ego, ci doar o Prezență Infinită de o putere atât de nemărginită încât aceasta era tot ce mai exista. Această Prezență înlocuise ceea ce fusese „eu”. Ar corpul și acțiunile evolutive mele continuat existând în Viața Infinită a Prezenței. Lumea era iluminată de claritatea unei Lumi Infinite care se exprima pe sine pe măsură ce toate lucrurile se revelau în infinita lor frumusețe și perfecțiune.

Pe când viața își urma cursul, aceeași perioadă de serenitate a continuat să persiste. Voinea individuală dispăruse, corpul fizic și a continuat activitatea sub

indrumarea infinit de puternicii însă extraordinar de blândei
voine a Prezenței. În starea aceea nu era nevoie să mă
gândesc la nimic. Tot adevărul se evidenția de la sine, fără să
fie necesară, sau chiar posibilă, nimeni fel de interpretare. În
același timp, sistemul nervos se simțea excesiv de încărcat, ca
și când ar fi suportat mai multă energie decât erau circuitele
sale menite să suporte.

Funcționarea efectivă în lume se dovedea imposibilă.
Toate motivațiile obișnuite au dispărut, odată cu întreaga
teamă și anxietate. Nu era nimic de căutat, fiindcă totul era
desăvârșit. Gloria, succesul și banii erau lipsiți de
importanță. Prietenii insistau asupra revenirii, mai
pragmatic, la practica clinică, însă nu simțeam nicio
motivație interioară de a face lucrul acesta.

Posedam acum capacitatea de a percepe realitatea din
spatele personalităților, la originea maladiilor emoționale se
afia convingerea oamenilor că ei erau chiar această
personalitate. Și, astfel, peror de la sfârșit, practica medicală a
fost reînviată, devenind până la urmă, una de foarte mari
proporții.

Veneau oameni de pe întreg teritoriul Statelor Unite.
Cabinetul ajunsese să aibă două mii de pacienți externi, ceea
ce necesita peste cincizeci de terapeuți și alți angajați, o sută
de douăzeci și cinci de birouri, precum și laboratoare de
cercetare și laboratoare destinate encefalogramelor. Se
înregistrau o mare de noi pacienți pe an. La toate acestea se
adăugau aparițiile la emisiuni radiofonice și show-uri ale
rețelilor de televiziune, așa cum s-a menționat anterior. În

1973, cercetarea clinică a fost documentată în format
tradițional în cartea cu titlul *Orthomolecular Psychiatry*
(„Psihiatrie ortomoleculară”). Lucrarea aceasta era cu cel puțin
zece ani mai avansată față de momentul apariției sale și a
stârnit o oarecare valvă.

În acestu cu încetul starea generală a sistemului meu
nervos s-a ameliorat, moment în care și-a făcut apariția un alt
fenomen. Era un minunat, delicios cordon de energie pe care
îl simțeam urcând continuu de-a lungul șirei spinării, până
la creier unde dădea naștere unei senzații intense de plăcere
neîntreruptă. Total, în viața mea, se întâmpla prin
sincronicitate și se desfășura într-o desăvârșită armonie,
miraculosul devenea un lucru comun. Originea a ceea ce
oamenii numeau miracole era Prezența, și nu sinele
individual. Ceea ce mai rămăsese din „eu” individual nu era
decât martor la aceste fenomene. Un „Eu” mai mare, mai
profund decât sinele sau gândurile mele dinainte, determina
tot ce se întâmpla.

Stările care mă încercau fuseseră relatate de alți în
decursul istoriei și asta a dus la investigarea învățăturilor
spirituale, inclusiv a celor ale lui Buddha, ale înțelepților
hinduși, cum era Hwang Pu, ca și ale unor învățați ai vremii
recente precum Ramana Maharshi și Nisargadatta Maharaj.
Am avut astfel confirmarea că experiențele acestea nu erau
singulare. Acum înțelegeam pe deplin *Bhagavad-Gita*. În
răstimpuri se manifesta același extaz spiritual care fusese
descries de Sri Ramakrishna și de sfinții creștini.

Absolut tot ce exista în lume și toate ființele erau luminoase și minunate de frumoase. Erau Radiante și exprimau această Radianță în tăcere și spiritul deosebit. Era evident că întreaga umanitate este, în realitate, motivată de iubirea interioară, dar că ea nu mai este, pur și simplu, conștientă de acest lucru, cele mai multe vieți sunt, pareă, trăite de indivizi care dorm și care nu s-au trezit încă la conștiința realității aceea ce sunt ei cu adevărat. Oamenii din jurul meu arătau ca și când ar fi fost adormiți și erau incredibil de frumoși. Era ca și cum aș fi fost îndrăgostit de toată lumea.

Era cazul să întrerup practica mea obișnuită de meditare câte o oră dimineața și încă una înainte de seară, pentru că aceasta ar fi intensificat starea de extaz într-o asemenea măsură încât n-aș mai fi reușit să funcționez. O experiență asemănătoare cu cea survenită în momentul de zăpadă în timpul copilăriei și făcu apariția și a început să fie din ce în ce mai dificil să părăsesc starea aceea, ea să mă întorc în lume. Frumusețea de necrezut a tuturor lucrurilor strălucea în întreaga sa desăvârșire, iar acolo unde lumea vedea urățenie nu era decât frumusețe nesfârșită. Iubirea această spintuiea copleșea întreaga percepție și toate frontierele dintre aici și acolo, atunci și acum, precum și orice separare au dispărut.

În răstimpul anilor petrecuți în tăcere interioară, forța Prezenței s-a intensificat. Nu mai exista viață individuală, nu mai exista voință individuală. „Eu” individual devenise instrumentul. Prezența înflorește și se comporta, acționa după cum se voia. Oamenii percepeau o liniște extraordinară în

aura acelei Prezențe. Cântătorii se aflau în căutarea răspunsurilor, însă din moment ce nu mai exista nicio individualitate cu numele de David, aceștia dobândeau, de fapt, răspunsurile de la propriul lor Sine care nu era în niciun fel diferit de al meu. Din ochii fiecărei persoane răzbătea același Sine.

Și minunea s-a produs, depășind înțelegerea obișnuită. Numeroasele afecțiuni cronice de care corpul suferea de ani de zile dispărură vederea reveni spontan la normal și nu a mai fost nevoie de ochelarii bifocali pe care-i purtam de o viață.

Din când în când, o energie minunată, extatică, o iubire infinită, începuse dintr-odată să radieze din mine înspre locurile vreunei calamități. Odată, în timp ce conduceam pe o autostradă această splendidă energie a început să mi se târască din piept. Când mașina a trecut de o curbă, am văzut un accident de circulație: roțile autovehiculului care se răsturnase încă se mai învârtteau. Energia a trecut cu mare intensitate în pasagerii mașinii respective și apoi a încetat de la sine. Altfădată, când mă plimbam pe străzile unui oraș străin, energia a început să se scurgă spre bucucl din fața mea și a ajuns în locul în care toamă stătea să înceapă o luptă între două bande rivale. Combatanții și-au venit în fire, au început să rădă și, din nou, energia s-a aprins.

Modificări profunde ale percepției și-au făcut apariția fără nicio semn prevestitor și în situații cu totul neașteptate. Într-o zi, în care eram masa singur la Rothmann's, în Long Island, Prezența s-a intensificat deodată până ce fiecare lucru și fiecare persoană, care pentru percepția obișnuită părua

a fi separate, s-au topit într-o universalitate și anume neafârșită. În Lunătea nemărginită a devenit evident că nu existau nici „evenimente” nici „locuri” și că, în realitate, nu se „întâmpla” nimic, fiindcă trecutul prezentul și viitorul sunt doar plăsmuri ale percepției, la fel cum este și iluzia existenței unui „eu” distinct supus nașterii și morții. Pe măsură ce sinele fals și limitat se dizolva în Sinele universal al adevăratei sale origini, apăsarea sentimentului inefabil și înmărmorarea acasă, la o stare de liniște desăvârșită și de absolvire de orice suferință. Există numai iluzia unei individualități care ar sta la obârșia oricărei suferințe. Din momentul în care individul realizează că este însuși universal, întreg și totuna cu Tot Ceea Ce Este, nestârșit pentru totdeauna, orice suferință viitoare devine imposibilă.

Pacienții roseau din toate țările lumii, iar una dintre ei era cea mai disperată dintre disperați. Grotești, crispați de durere înfășurați în cearșafuri umede pentru că erau transportați de la spitale aflate la mare distanță, sperând să fie tratați de psihoză în stadiu avansat și de tulburări mintale grave, incurabile. Unii erau catatonici, mulți nu rostiseră niciun cuvânt de ani de zile. În fiecare pacient, înăă, de sub înfășurarea infirmă răzbătea esența iubirii și a frumuseții care era poate atât de ascunsă percepției obișnuite, încât ei sau ea deveniseră cu totul neubii în lumea aceasta.

Într-una din zile imi fu adusă o pacientă catatonă și mută, în cămașă de forță. Suferea de o gravă tulburare neurologică și era incapabilă să stea în picioare. Zvârcoindu-se pe jos, a fost cuprinsă de spasme și și-a dat ochii peste

cap. Până în era încălțată, și sfâșiaze toată îmbrăcămintea și scotea sunele guturale. Familia ei era destul de înstărită, drept urmare, de-a lungul timpului fusese consultată de nem numărati medici și specialiști renumiți din lumea întreagă. Se încercaseră toate tratamentele asupra ei și fusese declarată de breșala medicală drept un caz fără speranță.

O întrebare scurtă, neexprimată în cuvinte, își făcu apariția „Care este voia Ta, Doamne, în legătură cu ea?” Atunci am primit revelația că nu avea nevoie decât să fie iubită, asta era tot. Din privire îi răzbătea sinele anterior, precum și Sinele ce se afla în legătură cu esența aceea iubitoare. În aceeași secundă a fost vindecată de propria ei recunoaștere a ceea ce era ea cu adevărat, cu neîntâmpinat cu mîntea ori cu trupul ei nu mai avea, pentru ea, nicio importanță.

În esență, aceasta este ce s-a petrecut cu nem numărati pacienți. În ochii lumii, una dintre ei s-au vindecat iar alții nu, dar pentru pacienți nu mai conta dacă a urmat și o însănătoșire clinică. Agonia lor interioară fusese sfârșită. Din clipa în care se simțeau iubiți și uniți în interior durerea lor înceta. Fenomenul acesta se poate explica doar dacă evocăm că Compозиция Prezenței a reinterpretat realitatea fiecărui pacient în așa fel încât ei sau ea să experimenteze vindecarea la un nivel care transcidea lumea și apartenențele sale. Pacea interioară a Sineului ne învăluia dincolo de timp și de propria neidentitate.

Era impede că toată durerea și suferința pleacă numai din ego, și nu de la Dumnezeu. Adevărul acesta a fost comunicat în tăcere minților pacienților. Aceasta a constituit

și blocajul mental al unui alt catatonic mut, care nu vorbise de câțiva ani. Sinele i-a transmis, prin intermediul minții, „Îl acuzi pe Dumnezeu pentru ceea ce ți-a făcut propriul tău ego.” Omul a sărit în picioare și a început să vorbească, spre stupefacția infirmierei care a asistat la incident.

Munca a devenit din ce în ce mai solicitantă și, până la urmă, copleșitoare. Pacienții erau amânați în așteptarea eliberării paturilor, cu toate că spitalul construise o secție suplimentară pentru a-i adăposti. Resimțeam o înțepănă frustrare dată de faptul că suferința umană putea fi combătută doar la câte un singur pacient odată. Era ca și cum s-ar fi încercat scoaterea apei din mare cu polonicul. Aveam impresia că trebuia să existe și o altă modalitate de a mă adresa cauzelor maladii comune nesfârșitului izvor de supliciu spiritual și de suferință umană.

Aceasta a dus la stupoarea kinesiolegiei, care mi-a prilejuit o descoperire uimică. Era vorba despre „gaura de vierme” dintre două universuri: lumea fizică și lumea minții și a spiritului, interfașa dintre aceste dimensiuni. Într-o lume plină de oameni adormiți care s-au rătăcit de propria sursă, găsisem un instrument pe care să-l redescopăr și să-l fac înțeligibil pentru toată lumea: legătura aceea pierdută cu realitatea superioară. Aceasta a condus la testarea fiecărei substanțe, gând și concept care putea fi conceput de către minte. Strădania aceasta a fost susținută de discipolii mei și de asistenții din cercetare. Apoi a avut loc o descoperire extraordinară: în vreme ce toți subiecții deveneau lipsiți de vigoare în fața stimulilor negativi, cum ar fi lumini fluorescente, pestelele și inducții artificiale, discipolii

disciplinelor spirituale care reușiseră să-și înalțe nivelul de conștientizare nu erau vlăguși, așa cum se întâmpla cu oamenii obișnuiți. Ceva important și hotărâtor se modificase în conștiința lor. Se părea că aceasta se întâmplase atunci când realizaseră că nu se aflau la bunul plac al lumii, ci că erau, mai degrabă, influențați doar de ceea ce considerau ei în mintea lor. Poate că s-ar fi putut arăta că însuși procesul de însănătoșire spre iluminare ducea la creșterea capacității omului de a rezista în fața vicisitudinilor existenței, inclusiv a bolii.

Sinele deținea capacitatea de a schimba lucrurile în lume prin simpla lor imagine, iubirea schimbă lumea de fiecare dată când înlocuia non-iubirea. Întreaga alcătuire a civilizației putea fi profund modificată prin concentrarea acestor puteri la rubinul într-un punct foarte specific. Ori de câte ori s-a întâmplat lucrul acesta, istoria a apucat pe noi căi.

Acum se părea că aceste descoperiri epocale nu numai că puteau fi comunicate lumii, dar puteau fi și demonstrate, în mod clar și refutabil. Se părea că marea tragedie a victii umane fusese dintotdeauna aceea că psyche-ul era atât de ușor de indus în erorare disonantă și dezbinare constituind consecința inevitabilă a nepriceperii omului de a distinge faclul de adevărat fată, însă, că această dilemă fundamentală își găsisse un răspuns, un mod de reinterpretare a naturii conștiinței însăși și de redare explicită a ceea ce, altfel, nu s-ar fi putut face decât aluziv.

Era timpul să părăsesc viața new-yorkeză, împreună cu apartamentul din oraș și casa din Long Island pentru ceva

mai bun. Trebuia să mă perfecționez ca instrument. Aceasta însemna că era nevoie să părăsesc lumea și tot ce ținea de aceasta, înlocuind-o cu viața retrasă dintr-un mic orașel unde am petrecut următorii șapte ani în meditație și studiu.

Stările de exaltație de extaz mi revenit de la sine și la un moment dat a trebuit să învăț cum să rămân în Prezența Divină continuând să-mi desfășor activitatea în lume. Mintea pierduse firul a ceea ce se mai petrecea în lumea largă. Pentru a mă ocupa de cercetare și de scris era nevoie să înțeleg orice practică spirituală și să mă concentrez asupra lumii formei. Parcurgerea ziarelor și urmărirea programelor de televiziune m-au ajutat să mă pun la curent cu cine era cine, cu evenimentele majore și cu natura dialogului social al momentului.

Extraordinar de subiectivele experimentări ale adevărului, care constituie domeniul misticii, ce afectează întreaga umanitate prin trimiterea energiei spirituale în conștiința colectivă, nu pot fi înțelese de către marea majoritate a oamenilor având, drept urmare, o adresabilitate limitată, cu excepția altor căutători spirituali. Aceasta a dus la efortul de a fi un om obișnuit, deoarece însăși faptul de a fi un om obișnuit este o expresie a Divinității, adevărul realității suine poate fi descoperit pe calca victii obișnuite. A trăi cu grija și cu bunătate este tot ce trebuie. Restul se dezvăluie de la sine la momentul potrivit. Comunal și Dumnezeu nu sunt distincte.

Și în felul acesta, după o călătorie îndelungată și circulară a spiritului, a existat o întoarcere la marea cea veșnic importantă, ceea ce însemna să intrăm să iduc Prezența.

măcar o idee mai aproape de înțelegerea a cât mai multor oameni, cu putință

→

Prezența este tăcută și transmite o stare de pace care este chiar spațiul în care și prin care totul există și totul își are propria existență și experiență. Este de o blândete infinită și, totuși, are tăria stăncii. Cu ea, orice frică dispare. Bucuria spirituală își face apariția la un nivel calm, de un extaz neexprimabil. Pentru că perceperea timpului încetează, nu există nici temere, nici regret, nici suferință, nici anticipare, izvorul bucuriei este nesfârșit și atotprezent. Fără de-nceput și fără de sfârșit, nu există nici pierdere, nici mâhnire, nici dorință. Nu trebuie făcut nimic totuși este deja perfect și iubit.

Atunci când timpul se oprește, toate problemele dispar: ele nu sunt decât plasmuirile unui punct de vedere, percepere. Pe măsură ce Prezența începe să predomină, încetează orice identificare cu trupul sau cu mintea. Când mintea ajunge să fie tăcută, gândul că „Eu Sunt” dispare la rândul său și Conștiința Pură răzbate pentru a lumina ceea ce omul este, a fi tot și va fi întotdeauna dincolo de toate lumile și toate universurile, dincolo de timp și, prin aceasta, fără de-nceput și fără de sfârșit.

Oamenii se născă „Cum poate fi atinsă starea de conștientizare?”, însă puțini sunt aceia care parcurg pașii necesari, tocmai fiindcă sunt așa de simpli. Inițial, dorința de a atinge starea aceea era intensă. Apoi am început să mă antrenez să acționez în toate situațiile, fără excepție, cu o

constantă și universală iertare și blândete. Individul trebuie să manifeste compasiune față de tot ce-l înconjoară, inclusiv față de propriul sine și de gândurile sale. După aceasta s-a manifestat elanul de a-mi pune dorințele în expectativă și de a renunța la a-mi impune voința personală moment de moment. Pe măsură ce fiecare gând, sentiment sau faptă erau lăsate în voia lui Dumnezeu, mintea a devenit, treptat, tăcută. La început, ea a renunțat la povești și paragrafe întregi, apoi la idei și la concepte. Pe măsură ce individul renunță la dorința de a se afla în posesia acestor gânduri, ele nu mai ajung să fie atât de elaborate și încep să se fragmenteze cât timp sunt doar pe jumătate formate. În final, reușeam să deturmez energia din spatele gândului însuși înainte chiar ca aceasta să se transforme într-un gând.

Sarcina fixării constante și neîntrerupte a concentrării, nepermițând nici măcar o singură clipă de distragere de la meditație, a continuat și pe durata îndeplinirii activităților obișnuite. La început părea să fie foarte dificil, însă pe măsura trecerii timpului s-a transformat în ceva obișnuit, automat, necesitând din ce în ce mai puțin efort până când, în sfârșit, a devenit un proces lipsit de orice efort. Întregul proces seamana cu o racheta ce-și ia zborul de pe pământ. Inițial are nevoie de o energie uriașă, apoi, pe măsură ce se desprinde din câmpul gravitațional al pământului, consumă din ce în ce mai puțină energie și, în final, ajunge să se deplaseze prin spațiu datorită propriului ei moment cinetic.

Dintr-odată, fără niciun semn prevestitor, a intervenit o modificare în conștientizare și Prezența s-a aflat acolo, înconfundabilă și atotcuprinzătoare. Au existat și câteva

clipe de teamă când eu mi se stîngea, dar după aceea absolutul Prezenței mi-a inspirat o străfulgerare de venerație. Această realizare a fost spectaculoasă, mai intensă decât tot ce resimțisem anterior. Nu avea niciun corespondent în experiența obișnuită. Șocul de proporții a fost atenuat de iubirea care însoțea Prezența. În lipsa sprijinului și a protecției acelei iubiri, individul ar fi anihilat.

A urmat un moment de teroare, când ego-ul se agăța de propria existență, temându-se că se va transforma în nimic. În schimb, pe măsură ce se stîngea, el era înlocuit de Sine ca Totalitate, acei Tot în care totul este cunoscut și evident în expresia desăvârșită a propriei sale esențe. Odată cu nonlocalizarea a venit și conștientizarea că individul este tot ce a fost vreodată sau ar putea fi cândva. Omul este întreg și desăvârșit, dincolo de orice identitate, dincolo de gen, dincolo chiar și de caracterul uman însuși. Și nu mai trebuie să se teamă niciodată, din nou, de suferință și moarte.

Ce se petrece cu trupul din acest moment încolo este nesemnificativ. La anumite niveluri ale conștientizării spirituale, alecșiunile corpului se vindecă sau dispar spontan. În starea de absolut, însă, considerațiile de această natură sunt irelevante. Corpul își va urma traiectoria prevăzută, la sfârșitul căreia se va întoarce de unde a venit. Este un fapt lipsit de importanță; individul nu este afectat. Corpul apare ca un „ceva” mai degrabă decât ca un „eu”, ca un alt obiect oarecare, ca o plesă de mobilier dintr-o încăpere. Poate părea amuzant că oamenii i se adresează încă trupului ca și când acesta ar fi un „tu” individual, dar nu există niciun mod de a explica această stare de conștientizare cuiva aflat în

ne cunoștință de cauză. Cel mai bine este să-ți vezi de treburile obișnuite și să-i permiți Providenței să se ocupe de netezirea relațiilor sociale. Totuși, atunci când individul ajunge la beatitudine, este extrem de greu de ascuns această stare de extaz intens. Lumea poate fi uluită, iar oamenii pot veni de peste mări și țări ca să se aflu în preajma aunei corespunzătoare acestei stări. Aspiranții la spiritualitate și cei a căror curiozitate este trezită de spiritualitate se pot simți atrași, la fel ca și cei foarte bolnavi și aflați în căutarea unor miracole; individul poate deveni un punct de atracție magnetică și un izvor de bucurie pentru aceștia. De obicei, în acest stadiu apare dorința de a împărtăși această stare și altora și de a o folosi spre binele tuturor.

Extazul care însoțește această condiție nu este cu desăvârșire stabil; apar și clipe de cumplită suferință. Cele mai intense sunt acelea în care starea fluctuează și încetează brusc, aparent fără niciun motiv. Momentele acestea aduc cu ele perioade de intensă disperare și teama că individul ar putea să fi fost părăsit de Prezență. Căderile acestor faze fac calea să fie anevoioasă, iar surmontarea acestor răsturnări de situație necesită multă voință. În final, devine limpede că individul trebuie să depășească nivelul acesta, ori să îndure în mod constant chinuitoare „căderi în dizgrație”. Când se pătrunde pe calea anevoioasă a transcenderii dualității trebuie, deci, renunțat la gloria extazului până când individul ajunge dincolo de toate contrariile și de impulsurile lor opuse. Dar, deși este uneori să renunți bucurios la lanțurile de fier ale ego-ului, este cu totul altceva să abandonezi lanțurile de aur ale fericirii extatice. Individul are, pare-i,

impresia, că renunță la Dumnezeu și apare un nou fel de teamă, ruciodată anticipat până atunci. Aceasta este groaza ultimă de singurătate absolută.

Pentru ego, teama de non-existență a părut îngrozitoare și s-a retras din fața ei în mod repetat atunci când aceasta părea să se apropie. Atunci s-a desvăluit și rostul stărilor de agonie și al nopților întunecate ale sufletului. Acestea sunt atât de insuportabile, încât durerea cumplită pe care o produc îl impulsionează pe individ spre săvârșirea efortului extrem necesar pentru surmontarea lor. Când oscilarea între răi și iad devine de nesuportat, trebuie renunțat până și la dorința de a exista. Odată reușit acest lucru, individul poate, în sfârșit, să treacă dincolo de dualitatea Totului versus nimic, dincolo de existență sau de non-existență. Culminarea aceasta a lucrării interioare reprezintă etapa cea mai dificilă, cea din urmă cumpănă, cea în care individul este categoric conștient că iluzia existenței odată depășită aici, este irevocabil depășită. Din acest punct nu există întoarcere, iar spectrul acesta al ireversibilității face ca acest ultim obstacol să pară alegerea cea mai teribilă dintre toate.

De fapt, însă, în această duală apocalipsă a sufletului, disoluția singurei dualități existente și non-existente se dizolvă de la sine în Divinitatea Universală și nu mai rămâne nicio conștiință individuală care să facă această alegere. Ultimul pas este, apoi, acela pe care-l face Dumnezeu.

David R. Hawkins

Seria autorului David R. Hawkins
- Cărțile Luminării -

**Putere versus Forță - Determinanții ascunși
ai comportamentului uman**

**Ochiul Sinelei - de care nimic nu se poate
ascunde**

Sinele: Realitate și Subiectivitate

**Transcenderea Nivelurilor de Conștiință -
Scara către Luminare**

**Adevăr versus Falsitate - Cum le putem
diferenția**

**Descoperirea Prezenței lui Dumnezeu -
Nondualitatea devoțională**

Vindecare și recuperare

Letting Go - Calea renunțării

Apariții editoriale Editura Cartea Daath

Din colecția „Știință și Spiritualitate”:

Călătoria sufletelor - Michael Newton, Ph.D.

Destinul sufletelor - Michael Newton, Ph.D.

Telepatia și valicutulul eteric - Alice Bailey

Universul holografic - Michael Talbot

Putere versus forță - David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Ochiul sinelei - David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Sinele: Realitate și subiectivitate - David R. Hawkins,
M.D., Ph.D.

Transcenderea nivelurilor de conștiință- Scara către luminare -
David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Adevăr versus falsitate - David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Descoperirea Prezenței lui Dumnezeu - David R. Hawkins,
M.D., Ph.D.

Vindecare și recuperare - David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Nici zen, nici psihanaliză - Matei Georgescu

Știința Minții. Un dialog între Est și Vest - Dalai Lama,

Herbert Benson, Robert A.F. Thurman, Howard E. Gardner,
Daniel Goleman

Imagine All the People -Închipuie-ți toți oamenii - O

*conversație cu Dalai Lama despre bani, politică și viață așa
cum ar putea fi* - H.H. Dalai Lama și Fabien Ouaki în
colaborare cu Anne Benson

Psihologie&cinematografie - Elena Claudia Rusu

Esența autismului - William Stillman

Din Colecția „Constelații Sistemice”:

Fericirea care durează – Bert Hellinger

Un val, un ocean – Bert Hellinger

Din Colecția „Noua Paradigmă”:

What the Bleep Do We Know!? – Ce naiba știm noi, de fapt? –

William Arntz, Betsy Chase

Calea Energiei – Synhia Andrews, N.D.

NOI în secolul XXI – Adolescenții – Iarina Pascu, Măndra

Florescu, Marian Leuteriu

Prezența – Artă Păcii și a Fericirii – vol. 1 – Rupert Spira

Prezența – Intimitatea Experienței – vol. 2 – Rupert Spira

Din Colecția „Terapii pentru minte, inimă și trup”:

Orice poate fi vindecat – Martin Brofman

Anatomia spiritului – Caroline Myss

Fluxul-40 de zile pentru o transformare totală a vieții – Tara

Meyer-Robson

Din Colecția „Pozzii, Gânduri, Desene”:

Eternul exercițiu – Daniela Marin

Deschiderea porților launtrice – Eileen Caddy

Dumnezeu mă-a vorbit – Eileen Caddy

Gândesc, deci nu exist-101 dulcezenii de acrit mintea – Matei

Georgescu

În căutarea Armoniei – Ioan Gyuri Pascu

Gândirea, copilul realității și creatorul iluziei – Ioan Gyuri

Pascu

Viață Adevăr Lumină – Ioan Gyuri Pascu

Purtătorul de cuvinte – Ioan Gyuri Pascu

Din Colecția „Povești și Povestiri” – carte și cd:

Aventurile lui Chelli Ramirez – Ioan Gyuri Pascu

Aventurile lui Moș Crăciun – Ioan Gyuri Pascu

Cel mai frumos dar – Zully Mustafa

Din Colecția „Spiritualitate Literară”:

Al treilea călător – Zully Mustafa